KITÊBA **TENDURÊSTÎ** BI DU ZIMANA

FRENSÎZÎ/**KURDÎ**









LIVRET DE **SANTÉ** BILINGUE

FRANÇAIS/KURDE

KİTÊBA TENDURÊSTÎ BI DU ZIMANA

FRENSİZÎ/**KURDÎ**

Nivîs: Meha Donzdehan Sala 2005

Pîşe û Not: Hin agahiyên di vê pirtûkokê da di wextên pêş da dê bêne guhertinê.

LIVRET DE SANTÉ BILINGUE

FRENSİZÎ/**KURDÎ**

Ce livret bilingue est disponible en FRANÇAIS/
ALBANAIS/ANGLAIS/ARABE/ARMÉNIEN/BENGALI/BULGARE/CRÉOLE HAÏTIEN
CHINOIS (MANDARIN)/ESPAGNOL/GÉORGIEN/HINDI/KURDE/LINGALA/OURDOU
PORTUGAIS/PULAR/ROUMAIN/RUSSE/SERBE/SONINKÉ/TAMOUL/TURC/WOLOF

Texte : décembre 2005
Première impression : avril 2006
Réimpression : juin 2007

Attention : certaines informations contenues dans ce livret sont susceptibles de modifications ultérieures.

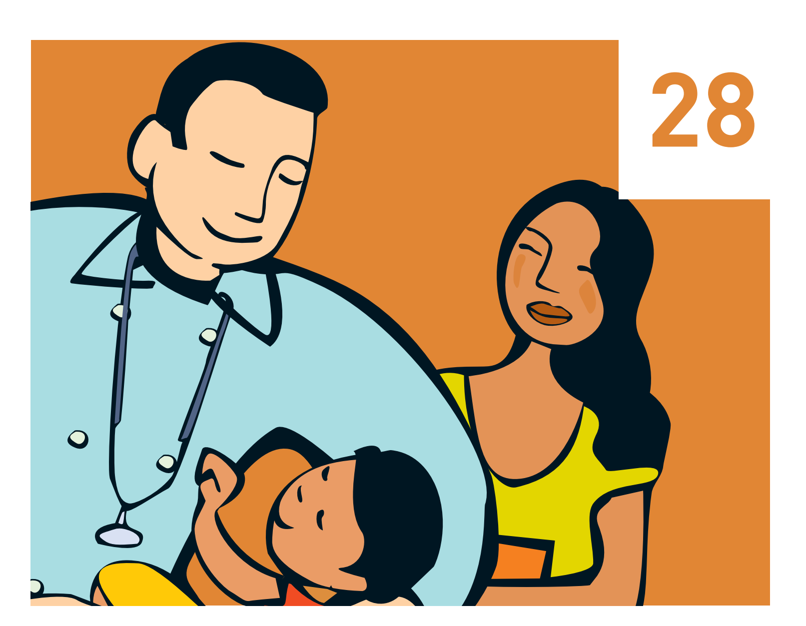
SOMMAIRE

XWEÎKIRIN



POUR SE SOIGNER

STENDİNA LÊNÊNÎNÊ



POUR VEILLER À SA SANTÉ

Lİ TENDURİSTİYA XWE NERÎN



69

POUR UN SOUTIEN JURIDIQUE ET SOCIAL

BO PİŞTEVANİYA CİVAKÎ Û FERMÎ



87

VOS INFORMATIONS PERSONNELLES ET PRATIQUES

AGAHİYÊN ŞEXSÎ Û PRATÎK


H

POUR SE SOIGNER

STENDİNA LÊNÊNÎNÊ

Pour se soigner

En France, tout le monde a droit à une protection maladie pour payer les frais médicaux.
Il est préférable de la demander avant d'être malade.
Il faut d'abord demander ***la sécurité sociale « de base »*** *(p. 8), que l'on peut compléter par une mutuelle ou assurance complémentaire payante privée. Pour les personnes qui ont de faibles ressources, cette complémentaire est gratuite et s'appelle* ***CMU complémentaire*** *(p. 12).*
Pour les personnes qui n'ont pas de titre de séjour et qui disposent de faibles ressources, il faut demander ***l'Aide médicale État*** *(AME, p. 16).*

La CMU complémentaire et l'AME, que l'on peut obtenir rapidement en cas de besoin, permettent d'être soigné sans payer chez le médecin, le dentiste, à l'hôpital, au laboratoire et à la pharmacie.

Sans argent et sans protection maladie, seules les ***Permanences d'accès aux soins de santé*** *(PASS, voir p. 20) de l'hôpital public peuvent délivrer les soins nécessaires en toute situation.*
Il existe enfin des ***services spécialisés de santé publique,*** *gratuits pour tous (p. 22).*
Il faut choisir le ***médecin traitant*** *par lequel on souhaite être suivi. En cas de besoin, on peut faire appel à des* ***interprètes*** *(p. 26).*

Stendina Lênênînê

*Li Fransayê, her kes xwedî sîxorteya tenduristiyê ye ko mesarîf û lêçûnên lênêrîna tibî dabîn bike, û pişt bike. Ya baş ev e ko beriya nexweş nekevin, xwedî vê sîxorteyê bin. Pêgava pêşîn xwestina **sîxorteya tenduristiya gel ya“bingehîn”** e (r. 8), ko dikarin bêne firehtir kirinê bi sîxorteya taybet ya tevek digel biha û meserîfan. Bo kesên xwedî dahat û meaşên hindik, **sixorteya tevek bê pere ye û weke sîxorteya tibî ya genel ya tevek (CMU-Sîxorteya)** têye zanînê (r. 12). Ew kesên ko ne xwedî îzn û destûra rûniştinê ne û kêm pere qezenc dikin divê serî li **Alîkariya tibî ya Hukumatê bidin** (AME, r. 16).*

CMU- sîxorteya û AME, ko bi zû têne mafkirin û heqkirin heke pêwîst be, derfet û şans dike mirovan ko lênêrînê bêpere bîstine li cihê bijîşk, li cihê bişîjkê diranan, li nexweşxaneyê, li laboratorê an jî li dermangehê.

*Ev kesên ne pereyê wan heye ne jî xwedî sîxorteyê ne têne dikarin herin **navendên PASS** (navendên duristkirinê yên her roj vekirî) (PASS, binêrin rûpela 20) ko din sîstema nexweşxaneya gel ya lênêrîna bingehîn dixebitin. Ya dawîn, **Xizmetên lênerîna tenduristiya gel ya taybetî** heye ko bo her kesan bêpere ye. (r. 22). Ji we têne tiştek têye xwestin ko ev jî hilbijartina **tevlîbûna bişîjk** e (r. 24) ko hûn dixwazin kîjan bijîk were li we binêre. Heke hewce be, **wergervan** dê bêne gazî kirin (r. 26).*



Sécurité sociale « de base »

Qui a droit a la sécurité sociale « de base » ?

La sécurité sociale « de base » (dont la CMU « de base ») est un droit pour toute personne vivant en France en situation régulière et depuis au moins 3 mois en France (sauf pour les demandeurs d'asile qui sont dispensés de cette dernière condition).

Comment demander la sécurité sociale ?

Au centre de sécurité sociale de son quartier (demander l'adresse au CCAS – Centre communal d'action sociale – de la mairie). En cas de domiciliation administrative (voir p. 14), il s'agit du centre de sécurité sociale correspondant à l'adresse portée sur l'attestation de domiciliation.

Documents à fournir

- **État-civil :** en priorité un extrait d'acte de naissance, sinon un passeport ou une carte d'identité ou un certificat de dépôt de l'Ofpra (Office français de protection des réfugiés et apatrides) pour les demandeurs d'asile ou tout autre document de nature à attester de son identité.
- **Adresse :** attestation d'hébergement (avec quittance de loyer ou facture EDF) ou domiciliation administrative dans un organisme agréé. Attention : il faut s'assurer que le courrier parvienne effectivement à cette adresse.
- **Résidence régulière en France :** tout document de séjour délivré par la préfecture en cours de validité : carte de résident, carte de séjour temporaire, récépissé, autorisation provisoire de séjour, rendez-vous/convocation, notice asile...
- **Ressources :** attestations de l'ensemble des ressources entre janvier et décembre de l'année précédente[1] (salaires, allocations, etc.).

1 Toutefois, pour les personnes qui ont aussi droit à la CMU complémentaire : attestations de l'ensemble des ressources seulement des 12 derniers mois (cf. p. 12).

Sîxorteya Tenduristiya Gel ya "Bingehîn"



Maf û heqê kî ye ko sîxorteya tenduristiya gel ya "bingehîn" bistîne?

Sixorteya tenduristiya gel ya "Bingehîn" (CMU "bingehîn" jî di nav da) heq û mafê kesê ko li Fransayê bi fermî rûdine ye ko ev kes encax piştî sê meh rûniştina fermî dikarin vê sîxorteyê bigirin (lê ev mecbûriyet ji kesê ko serî li penaberiyê xistiye nayê xwestin).

Bo sîxorteya tenduristiya gel divê ez serî li ku derê bidim?

Herin navendên sixorteya tenduristiya gel ya li taxa we ye (navnîşan û adrêsê navendê ji Town Hall's CCAS an jî ji navendên piştevaniya civakî bixwazin). Heke hûn divê navnîşana ko hukumatê daye we bikarbînin (li rûpela 14 binêrin), herin navenda sîxoreya tenduristiya gel ya ko li sertîfîkaya îkametgehê derbas dibe.

Belgeyên têne xwestin û pêwîstî:

- **Nasname:** belgeya ko têye xwestin sertîfîkaya zayînê ye, lê passport, kaxiza nasname an jî sertîkaya serîlêdana OFPRA (Dezgeha Frensî ya parastina Penaberan û Kesên Bêdewlet) ya bo daxwazkarê penaberiyê, an jî belgeyên din yên ko we dide nasandin;
- **Navnîşan:** sertîfîkaya rûniştinê (kaxiza kireyê an fatûreya EDF) an jî navnîşana diyarkirî bi aliyê hukametê ya ko li rêxistinên qebûlkirîde qeydkiriye. Girîng: Pêewle bin ko poste digihên vê navnîşanê;
- **Rûniştina Fermî li Fransayê:** her cûr û texlid belgeya derbasdar ya rûniştinê ya ko bi aliyê Prefecture hatiye mohrkirinê: kaxiza rûniştine, kaxiza lêmayîna demkî, ispata girtina serîlêdanê, hişyariya penaberiye, û hwd;
- **Dahat:** îspata niviskî ya meha yekê heta meha donzdehan sala çûyî[1] (meaş, alîkarî hwd.).

1 Lê belê, bo kesên ko sîxorteya CMU-Sîxorteya digirin: îspata belegerkirî ya li ser 12 mehan tenê (binêrin rûpel 12)



Sécurité sociale « de base »

Comment utiliser la sécurité sociale ?

En règle générale, la Sécurité sociale rembourse les 2/3 des dépenses (sauf pour les lunettes et les prothèses dentaires), mais il faut avancer la totalité de l'argent. Dans les centres de santé, à l'hôpital et chez certains médecins et pharmaciens, il est possible de payer seulement 1/3 des frais (appelé « ticket modérateur ») en présentant son titre de sécurité sociale (attestation papier ou carte Vitale). La CMU complémentaire (voir p. 12) ou les mutuelles et assurances payantes prennent en charge cette part complémentaire.

Attention ! Le « 100 % » n'est pas gratuit pour tout : les personnes qui souffrent de certaines maladies chroniques peuvent être dispensées de payer le ticket modérateur, elles sont à « 100 % sécurité sociale ». Mais le « 100 % » s'applique uniquement aux soins concernant les maladies chroniques.





Bikaranîna Sazûman û Sîstema Sîxorteya Tenduristiya Gel

Weke qanûna gelemperî, sazûmana Sîxorteya tenduristiya gel ji sise-dudo mesarîfên ko çêbûne dide ser xwe (lê berçavik û diranên derewîn ne tê da), lê belê kesê nexweş divê pêşiyê hemî pereyan bide. Li Navendên linêrîna tenduristiyê, nexweşxane û hin ofîsên bijişk û dermanfirojan, kesê nexweş dikane ji sise-yekî mesarîfên xwe bide (weke "bilêta hîkarîdar" têye zanîn), ger karda xwe ya sîxorteya tenduristiyê(qaxiza sertîfîkayê an jî Qarda Vitale) diyarî wan bike. Sîxorteya CMU pêvek(li rûpela 12 binêrin) an jî şîrketên taybet yê sîxorteyan pere û mesarîfên mayî şûnva we dide.

Girîng: Tu caran "100%" bêpere nabe:

Lê ev kesên nexweşiya wan kronîk e dikarin ji dayîna tikêt xatîn bêne îstîsna kirin û weke "100% bi aliyê sazûmana sîxorteya tenduristiya gel hatiye piştevanîkirin" dikarin bêne nav lê kirin. Lê "100%" tenê bo nexweşiyên kronîk dibe.



CMU complémentaire

Qui a droit a la CMU complémentaire?

Les personnes qui ont droit à la sécurité sociale « de base » et qui perçoivent moins de 587,16 € nets par mois peuvent demander la CMU complémentaire pour pouvoir être soignées sans payer. Au-delà de 1 personne, les conditions de revenus sont les suivantes : il faut gagner moins de 880,75 € nets par mois pour 2 personnes, moins de 1 056,90 € nets par mois pour 3 personnes, moins de 1 233,05 € nets par mois pour 4 personnes (ajouter 234,87 € de plus à ce plafond pour chaque personne supplémentaire). Les bénéficiaires du RMI ont droit à la CMU complémentaire sans examen de leurs ressources.

Attention ! Dans les DOM, les plafonds de ressources sont différents. Les personnes qui dépassent légèrement le plafond peuvent demander une aide pour payer une mutuelle ou une assurance privée.

Lorsqu'on a besoin de consulter rapidement un médecin ou un dentiste et que l'on ne peut pas payer, il faut demander une « admission immédiate » à la CMU complémentaire, si besoin avec une lettre du médecin. Le centre de sécurité sociale délivrera une attestation dans les jours suivants. Il faut toujours apporter tous les documents nécessaires.

Où demander la CMU complémentaire ?

Au centre de sécurité sociale de son quartier (demander l'adresse au CCAS de la mairie). En cas de domiciliation administrative (voir p. 14), il s'agit du centre de sécurité sociale correspondant à l'adresse portée sur l'attestation de domiciliation.

Documents à fournir pour demander la CMU complémentaire :

Ressources : attestations de l'ensemble des ressources au cours des 12 derniers mois (Assedic, RMI, salaires...) ou déclaration sur l'honneur.

Lênêrîna tibî ya gerdûnî ya Tevek



Maf û heqê kî ye ko sîxorteya tibî ya gelember ya tevek (CMU-Sîxorteya) bistîne?

Hemî kesên bi dahatina mehê EUR 587.16 kêmtir mafdar in bo stendina sixorteya tenduristiya gel ya "bingehîn"[1] dikarin serî li sîxorteya tibî ya gelember ya tevek bidin dako bêyî dayîna pere lênêrîna tenduristiyê bistînin. Heke ev sîxorte ji yek mirovî pirtir bêye xwestin, pêwîstiyên dahat û meaşê weha ne: dahat nikare bibore EUR 880.75 € net bo mehekî ji bo du kesan, EUR 1056.90 € net bo mehekî ji bo sê kesan, EUR 1 233.05 € net bo mehekî ji bo çar kesan (EUR 234.87 € bike ser bo her yek zêde mirovekî).
Ev kesên ko Alîkariya RMI digirin bêyî lekolînan li ser dahata wan CMU-sîxorteya dikarin bigirin.

Girîng: li beşên derveyî welat, dahatên herî zêde cuda ne. Ev kesên sînorê van dahata piçekî diborin dikarin serî li bernameya sîxorteya taybet bidin.

Gava rewşeke acîl û pêwîst derkeve bo dîtina bijîşkek an bijîşkek diranan, ew kesên ko nikarin pere bidin divê bo sazûmana CMU-Sîxorteya heke pêwîst be digel nameyek ji bijîşkê xwe "qebûlkirina zû" bixwaze. Navenda sîxorteya tenduristiya gel çen rojan şûnda sertîfîkayekê mohr dike. Her caran belgeyên ji we dê beye xwestin bi xwe ra bînin.

Serî li ku derê bidim bo sîxorteya CMU-Sîxorteya?

Herin navendên sixorteya tenduristiya gel ya li taxa we ye (navnîşan û adrêsê navendê ji Town Hall's CCAS an jî ji navendên piştevaniya civakî bixwazin). Heke hûn divê navnîşana ko hukumatê daye we bikarbînin (li rûpela 14 binêrin), herin navenda sîxoreya tenduristiya gel ya ko li sertîfîkaya ikematgeh derbas dibe.

Belgeyên divê, û hewce ne bo serîlêdana sîxorteya CMU-Sîxorteya:

Dahat: ispata nivîskî ya hemî dahatinên ko di nêv 120 mehan hatine girtinê (bêkarî, alîkariya RMI, meaş, hwd) an jî sondxwarin.

1 Binêrin rûniştina, r. 10



CMU complémentaire

Comment utiliser la CMU complémentaire ?

Après acceptation du dossier, le centre de sécurité sociale adresse l'attestation d'admission à la sécurité sociale « de base » et à la CMU complémentaire, puis une carte plastifiée « Vitale » avec notification papier verte. En cas de demande d'admission immédiate à la CMU complémentaire (voir p. 12), le centre délivrera l'attestation dans les jours suivants.
À chaque consultation, il faut présenter l'attestation ou la carte Vitale avec la notification papier. Avec la CMU complémentaire, on ne paye ni les consultations à l'hôpital ou chez le médecin, ni les examens de laboratoire, ni les médicaments à la pharmacie. La CMU complémentaire est valable 1 an, partout en France. Il faut demander le renouvellement de la CMU complémentaire 2 mois avant la date de fin de droits si la situation n'a pas changé.

Si vous êtes hospitalisé et sans protection maladie, adressez-vous à l'assistante sociale de l'hôpital pour obtenir une protection maladie afin d'éviter de recevoir une facture. Si vous recevez la facture de l'hôpital, allez voir sans tarder l'assistante sociale.

Attention ! Pour les personnes qui n'ont pas d'extrait d'acte de naissance, la Sécurité sociale attribue un numéro d'immatriculation provisoire (qui commence par 7 ou 8), et ne délivre pas la carte Vitale. Il faut présenter l'attestation papier pour être soigné.

Domiciliation administrative

Si vous êtes sans domicile fixe ou si vous ne pouvez pas obtenir une attestation d'hébergement, demandez une domiciliation :
- soit auprès de la mairie du lieu où vous vivez ;
- soit auprès d'une association agréée Sécurité sociale et Aide médicale État, dans le département où vous vivez.

Demandez à la mairie les coordonnées des associations agréées.

Lênêrîna tibî ya gerdûnî ya Tevek



CMU-Sîxorteya çawa dixebite?

Piştî pejirandin û qebûlkirina serîlêdana (mureceat), navenda sîxorteya tenduristiya gel ji we ra sertîfîkaya qebûlkirinê ya sîxorteya tenduristiyê ya "bingehîn" û ya sixorteya tenduristiyê û sîxorteya tenduristiya gerdûnîya tevek, paşê jî qartek plistîk ya "Vital" digel agahdarkirina kaxiza kesk dişîne. Heke divê hûn zû bistînin qebûlkirina sîstema CMU-Sîxorteya (binêrin r. 12), Navend çend rojan paşê sertîfîkayekê mohr bike.
Di her yek serdena tibî da divê hûn sertîfîkaya xwe an Qarda Vitale Card digel kaxiza agahdarkirinê pêşkeş bikin. Bi CMU-Sîxorteya, tu pere nayê dayîn li nexweşxaneyê an di serdana pijîşk da, û tu cara ne hewceye bo test û azmûnên laboratorî an jî bo tedawita ji dermangehê.
Sîxorteya CMU-Sîxorteya ji bo salekê ye li seranserê Fransayê. Heke tu rewşa mirov neguheriye, divê jinûvekirin du meh beriya qedandina sîxorteyê bêye xwestinê.

Heke we kirin nexweşxaneyê û sîxorteya we ya tenduristiyê tune be, bo stendina sîxorteya tenduristiyê bi karkerê civakî ra bipeyivin, û nehêlinin ko ji we ra fatûre bêye derxistin bo xizmetan. Heke we ji nexweşxaneyê fature stendibe, tavilê û zû herin ba karkerê civakî.

Girîng: kesên ko xwedî sertîfîkaya zayînê ne dê jimareke serîlêdanê ya demkî (ji 7 an 8 destpêdike) têne peydakirinê, ko ew kesan ne mafdar in ko Qarda Vitale li ser xwe bigerînin. Di vê rewşê da kaxiza sertîfîkayê divê bêye pêşkeş kirinê bo stendina lênêrînê.

Navnîşana ko hukumat diyarkirîye
Heke hûn bêmal bin an heke hûn nikarin bêne hesapkirin bo sertîfîkaya rûnitşinê, navnîşanekê daxwaz bikin:
- ya ji town hall ko hûn lê dimînin;
- an jî der ve rêxistina alîkariya tibî ya hukumatê û sixorteya tenduristiya qebûlkirî ya ko bajarê lê dimînin.



Aide médicale État (AME)

Qui a droit à l'Aide médicale État ?

Les personnes qui vivent en France depuis au moins 3 mois, qui n'ont pas de titre de séjour et qui perçoivent moins de 587,16 € nets par mois (comme pour la CMU complémentaire, voir p. 12).

Attention ! Avec une convocation ou un rendez-vous de la préfecture, il faut demander la sécurité sociale « de base » et la CMU complémentaire, pas l'AME.

Lorsqu'on a besoin de consulter rapidement, il faut se rendre à l'hôpital public et demander au médecin une lettre pour accélérer la délivrance de l'AME par le centre de sécurité sociale auquel il faut apporter tous les documents nécessaires.

Où demander l'AME ?

En principe au centre de sécurité sociale de son quartier mais, dans certains départements, il faut se rendre à des guichets spéciaux. Se renseigner auprès du centre de sécurité sociale.

Documents à fournir pour demander l'AME :

- **État-civil :** en priorité un extrait d'acte de naissance, sinon un passeport ou une carte d'identité ou un certificat de dépôt de l'Ofpra pour les demandeurs d'asile ou tout autre document de nature à attester de votre identité.
- **Adresse :** attestation d'hébergement (avec quittance de loyer ou facture EDF) ou domiciliation administrative dans un organisme agréé (voir p. 14). Attention : il faut s'assurer que le courrier parvienne effectivement à cette adresse.
- **Résidence en France depuis au moins 3 mois :** tout justificatif de résidence, quittance de loyer ou facture EDF, documents de l'Ofpra, anciens titres de séjour, bulletin d'hospitalisation, feuilles de salaire...

Alîkariya tibî ya Hukumetê (AME)



Maf û heqê kî ye ko alîkariya tibî ya hukumatê bistîne?

Ev kesên ko kêmtirîn sê mehan li Fransayê dijîn digel ne destûra rûniştinê û dahata wan ya mehane di bin EUR 587.16 € ne (mînanî CMU-Sîxorteya, binêrin r. 12).



Girîng: gava hevdîtina we hebe digele walîtiyê, divê hûn daxwaza ewlehiya civakî ya bingehîn bixwazin, AME nexwezin.

Gava hewceya we bi tavilê û zû pra hebe, divê mirov here nexweşxaneya gel û ji bijîk ra daxwaz bike ko jê ra nameyekê binivîsîne dako serîlêdana AME ya ko navenda sîxorteya tenduristiyê ya gel birêva dibe zû derxîne, lê divê hemî belgeyê pêdivê bêne stendin bi aliyê vê navendê.

Bo alîkariya AME divê serî li ku derê bidim?

Bi asayî ev serîlêdan li navenda sîxorteya tenduristiyê ya gel ko li taxa we ne têne çêkirinê, lê hin caran jî li dêpartementên diyarkirî mirov divê here counterê taybetî. Agahî bixwazin ji navenda sîxorteya tenduristiyê ya gel.

Belgeyên divê, û hewce ne bo serîlêdana bo AME:

- **Nasname:** belgeya ko têye xwestin sertîfîkaya zayînê ye, lê passport, kaxiza nasname an jî sertîkaya serîlêdana OFPRA (Dezgeha Frensî ya parastina Penaberan û Kesên Bêdewlet) ya bo daxwazkarê penaberiyê, an jî belgeyên din yên ko we dide nasandin;
- **Navnîşan:** sertîfîkaya rûniştinê (kaxiza kireyê an fatûreya EDF) an jî navnîşana diyarkirî bi aliyê hukametê ya ko li rêxistinên qebûlkirîde qeydkiriye. Girîng: Pêewle bin ko poste digihên vê navnîşanê;
- **Rûniştina li Fransayê kêmtirin ji sê meh berê:** her cûr belgeya rûniştinê ya derbasdar, îspata kireyê an fatûreya EDF, belgeyên OFPRA, fatûreya li nexweşxaneyê mayîn, hwd.;



Aide médicale État (AME)

- **Ressources :** en priorité un document retraçant les moyens d'existence du demandeur et des personnes à sa charge (conjoint, enfants), pour les 12 derniers mois. Sinon, fournir les indications sur les charges de vie effectivement assumées.

Comment utiliser l'Aide médicale État ?

Après acceptation de votre demande, le centre de sécurité sociale remet en main propre une attestation d'admission à l'Aide Médicale État. Il faut se présenter à chaque consultation avec cette notification papier. Avec l'AME, on ne paye ni les consultations à l'hôpital ou chez le médecin, ni les examens de laboratoire, ni les médicaments à la pharmacie. L'AME permet l'accès aux soins dentaires mais pas aux prothèses dentaires ni aux lunettes. L'AME est valable 1 an, partout en France.

Il faut demander le renouvellement de l'AME 2 mois avant la date de fin de droits si la situation n'a pas changé.

Le site officiel de l'Assurance Maladie : www.ameli.fr



Alîkariya tibî ya Hukumetê (AME)

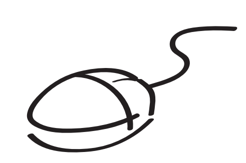


- **Dahat:** tiştê ko teyê xwestin belgeya ko alav û amûrên debarê yê kesê ko serî lê daye ye û yê malbata wî ye ji 12 mehan berê Di hin reweşên din da, mesarîfên jiyanê yên ko derdikevin ew dê bêne peydakirin.

Bikaranîna alîkariya tibî ya dewlet peyda dike

Çawa serîlêdana we bêye pêjirandin, Navenda Sîxorteyê ya Tenduristiya Gel dê belgeyekê bigîhîne destê we ko diyar bike serîlêdana we ya bo alîkariya tibî ya dewlet peyda dike hatiye qebûlkirin.
Li her serdana tibî, divê hûn kaxiza agahdarkirinê ya ko li jor hatibû gotin pêşkeş bikin. Bi alîkariya AME, tu pere nayê dayîn li nexweşxaneyê an di serdana pijîşk da, û tu cara ne hewceye bo test û azmûnên laboratorî an jî bo tedawiya ji dermangehê. Alîkariya AME ji bo 1 salê ye li seranserê Fransayê.

Heke tu rewşa mirov neguheriye, divê jinûvekirin du meh beriya qedandina sîxorteyê bêye xwestinê.



Malpera fermî ya Sazûmana Frensî ya Sîxorteya Tenduristiyê ya Gel www.ameli.fr



PASS de l'hôpital public

Les personnes ayant de faibles ressources et pas encore de protection maladie, et qui ont besoin de soins rapidement, peuvent s'adresser à la **Permanence d'accès aux soins de santé (PASS)** de l'hôpital public le plus proche. Elles pourront y être soignées et obtenir si besoin un courrier médical destiné à accélérer l'ouverture des droits auprès de la Sécurité sociale. Selon la loi, tous les hôpitaux de service public doivent proposer les services d'une PASS, mais ce n'est pas toujours le cas dans la pratique.

En cas de problème pour vous faire soigner ou pour obtenir une protection maladie, demandez de l'aide à une assistante sociale.

Pour une information sur l'accès aux soins et à une protection maladie, contactez le Comede au 01 45 21 63 12 du lundi au vendredi.

Nexweşxaneya Gel PASS



Kesên xwedî kêm dahat ger li ser sîxorteya tenduristiyê dimînin û bi tavilê divê bistînin lênêrîna tenduristiyê dikarin bizivirin herin **Navenda Lênêrîna Tenduristiyê ya Her Roj Vekirî (PASS)** ya ko li nêziktirîn Nexweşxaneya gel e. Li wir ew dê lênêrînê werbigirin. Li anegorî qanûnan, hemî nexweşxaneyên gel divê xizmeta PASS bidin nexweşiyan, lê bi rastî carinan ev tişt ne mumkin e, naqewime.

Heke we di dîtina lênêrîna tenduristiyê an ewlekirina sîxorteya tenduristiyê da zehmetî û dijwarî bikeve pêşiya we, ji karkerê civakî ra alikariyê bixwazin.

Bo gihaştina agihiyên lênêrîna tibî û nehêlînan,
şopa gihaştina lênêrîna tenduristiyê:
Têkiliyê dahîn bi Comede:
01 45 21 63 12
Ji Yekşemşê heta Îniyê.



Services spécialisés de santé publique (gratuits)

Demandez les adresses au CCAS ou à la mairie

- Suivi de la grossesse et des enfants de moins de 6 ans : **PMI (Protection maternelle et infantile).**
- Infections sexuellement transmissibles et dépistage du VIH-sida : **centres IST et CDAG (Consultations de dépistage anonyme et gratuit).**



Pour les coordonnées des CDAG et centres IST : Sida Info Service 0800 840 800, gratuit 24 h/24

- Tuberculose : **centres de lutte antituberculeuse (Clat)**
- Vaccins : **centres de vaccination**
- Contraception : **planification familiale (CPEF)**
- Difficultés psychologiques : **centres médico-psychologiques (CMP)**

Xizmetên lênerîna tenduristiya gel ya taybetî (Bê pere)



Navnîşanan ji dezgeha Belediye CCAS bixwazin

- Pîşe ûs bo jinên ducan û zarokên ji 6 salan biçûktir: **PMI (Parastina bo Dayikan û Zarokan)**
- Nexweşiyên ko bi munesebta cinsî-diborin û mezekirina HIV-AIDS: **IST û Navendên CDAG Centres (bênav, serdana bo mezekirinê bêpere ye)**

Ji ko jimara CDAG û navenda herî nêzîktirê we ya IST bizanin, telefona jêr vekin
Sida Hıdametı Istêhlamat 0800 840 800 toll-free 24/7

- Zirav: **Navnedên dij-Zirav (CLAT)**
- Aşî: **Navendên Vaccination**
- Nehîştina Ducanîbûnê: **Bernameya Malbatê (CPEF)**
- Pirsgirêkên Hişî: **Navnedên Psikolojîk û Tibî (CMP)**



Médecin traitant

Il est recommandé d'être suivi par le même médecin généraliste afin de bénéficier d'une meilleure qualité des soins.
Le médecin que l'on choisit devient son « médecin traitant » dont on doit signaler les coordonnées auprès de la Sécurité sociale pour être remboursé de certains frais médicaux.
Bien sûr, chacun a le droit de changer de médecin traitant quand il le souhaite, notamment en cas de déménagement.

Signaler tout changement de médecin traitant à votre centre de sécurité sociale.

Demandez des copies de vos résultats d'examens, et apportez toujours tous vos documents médicaux lorsque vous allez voir un médecin.

Tevlîbûna Pijîşk



Ya ko têye pendkirin û şîretkirin ev e ko mirov bila here bijîşkê ko her car tere ji bo ko ji lênêrînê baş sûd û fêde bistîne. Bijîşkê hatiye hilbijartin weke “tevlîbûna bijîşk” têye nav lêkirinê, agahiyên peywendiyê divê ji samûmana sîxorteya tenduritiya gel ra bêye şandinê ji bo ko fetûre bêye birînê. Helbet, her kes dikare biguherîne bijîşkê ko diçe, bi taybetî gava cih bêye guherandinê.

Çi tiştekî nû biqewime di tevlîbûna bijîşk da divê bêye reportkirin û zanandinê.

Nusxeyên encam û azmûnê bixwazin,
û her tim bi xwe ra belgeyên tibî bigerîni
gava hûn diçin ba bijîşkekî.



Interprétariat

Une bonne pratique de la langue française, ou à défaut de la langue anglaise, est nécessaire pour pouvoir être soigné en France dans les meilleures conditions.
Les personnes qui ne parlent ni le français ni l'anglais doivent être autant que possible accompagnées par un interprète dans leurs diverses consultations. À défaut, il est nécessaire de toujours disposer sur soi du numéro de téléphone d'un proche parlant sa langue et le français (ou l'anglais).

La qualité de l'interprétariat est essentielle pour la qualité des soins

L'interprète doit pouvoir rester neutre dans la relation entre la personne concernée et le professionnel consulté et ne pas « parler à la place de la personne ».
Cette neutralité est parfois difficile à observer de la part des proches lorsque les questions de santé abordent des sujets intimes comme des violences subies ou une maladie grave.
Certains services de santé font appel à des interprètes professionnels : se renseigner auprès du service de santé.

Pour les coordonnées des services d'interprétariat :
ISM-Interprétariat (Inter service migrants)
01 53 26 52 62
24 h /24, 7 j /7
L'interprétariat par téléphone est payant.

Wergerandin



Xweş zanîna zimanê Frensî, heke ev nebe zimanê Îngilîzî pêwîst e ji bo ko liFransayê di bin rewşeke baş da xizmeta lênêrînê bigirin. Kesekî ko ne dikare bi Frensî ne jî bi İngilîzî dibeyive, bi wergervanekî ra têye serdana tibî, Heger ev ne mumkin be, divê mirov **jimara telefona merîvekî xwe yê ko zimanê wî û zimanê Frensî** (an Îngilîzî) **dizane** bîne.

Bo bicihanîna lênêrîneke qenc, qalîte û başbûna wergerandinê gelekî griîng e.

Kesê ko tê wergerê tine cih divê pişta tu kesî negire ne pişta kesê nexweş Ne jî pişta kesê din, dive "nepeyive delva kesekî din". Ev pişt negirtin carinan gelekî dijwar û zor dibe gava merîvên wî lênêrînên di derbarê tundî û nexweşiyên xetere distînin. Hin xizmetên lênêrînê tenduristiyê wergervanên pispor peyda dikin: daxwazê van xizmetan bikin.

Bi dîtina agahiyên peywendiya yê xizmetên wergeriyê:
ISM-Interprétariat (Inter Service Migrants)
01 53 26 52 62
24h /24, 7j /7
Wergarandina li ser telefonê xizmeteke bi pere ye.

1 Mentionne notamment la question des difficultés psychologiques et du dépistage de certains cancers.

1 Ev weke dijwariyên psikolojîk û hin cûrên qanserê ne.

2 Nutrition, activité physique, prévention du tabagisme et de la consommation excessive d’alcool.

2 Xwarin, tevgerên fîzîkî, nehîştina cixare kişandin û kêm kirina vexwarina.



POUR VEILLER À SA SANTÉ

Lİ TENDURİSTİYA XWE NERÎN

Pour veiller à sa santé

Le dépistage précoce de certaines maladies permet de les soigner le mieux possible, c'est l'objectif du ***bilan de santé*** *(p. 32).*
Mais, dans tous les cas, mieux vaut prévenir que guérir : on peut se protéger et se soigner du ***VIH-sida*** *(p. 36), des* ***infections sexuellement transmissibles*** *(p. 44), des* ***hépatites virales B et C*** *(p. 46) et de la* ***tuberculose*** *(p. 50).*
La prévention pour une meilleure santé concerne aussi ***la vaccination*** *(p. 54), le* ***mode de vie*** *(nutrition, activité physique, tabac, alcool, voir p. 56) et* ***la contraception*** *(p. 62).*

Li tenduristiya xwe nerîn

Zanîna pêşiyê ya nexweşiyê tîmar û duristkirina nexweşiyê gelekî pêşda dixîne. Ji ber vê sedemê ***Pîşe û tibî*** *hatiye şîret û pendkirin (r. 32). Lê belê her çi rewşê, her tim ewle ji hefybûn û lêborînê çêtir e, û hem parastin hem jî tîmara bo* ***HIV-AIDS*** *(r. 36), bo nexweşiyên* ***bi munesebeta cinsî-diborin*** *(r. 44), bo* ***hepatitis B û C*** *(p. 46), û bo* ***Zirav*** *(r. 50) têye peydakirin. Pêşdaxistina nehiştina nexweşketin li* ***awaya jiyanê*** *(xwarin, tevgerê fizîkî; cixarekişandin, alkol, binêrin r. 56),* ***aşî*** *(r. 54) û* ***nehîştina ducanîbûnê*** *(r. 62).*



Bilan de santé

Pour toute personne n'ayant pas effectué d'examen médical depuis plus de 5 ans, et notamment pour les personnes récemment arrivées en France, un bilan de santé peut être utile. Il consiste en un examen médical, un examen dentaire, et la réalisation d'examens complémentaires en fonction des antécédents médicaux et des constatations du médecin.

Examens proposés selon le pays d'origine :

- Pour tous les pays d'origine :
  - numération formule sanguine (NFS), pour dépister une anémie ou une hyperéosinophilie ;
  - sérologies de l'hépatite B (Ag HBs, Ac HBs, Ac HBc), de l'hépatite C et du VIH-sida ;
  - radiographie thoracique de face, pour dépister une tuberculose pulmonaire ;
  - examen parasitologique des selles (EPS), pour dépister une anguillulose intestinale présente en Asie du Sud, en Afrique subsaharienne et aux Antilles.
- En plus, pour les personnes d'Afrique de l'Ouest :
  - examen parasitologique des urines, pour dépister une bilharziose urinaire.
- En plus, pour les personnes d'Afrique du Nord, d'Asie du Sud, et pour tous en cas de risques personnels :
  - glycémie à jeun, pour dépister le diabète.

Difficultés psychologiques

Certains problèmes de santé surviennent dans les périodes difficiles de la vie. En cas de difficultés pour dormir, de troubles de la mémoire et de la concentration, lorsqu'on ressent souvent une peur inexpliquée, il est très utile de demander de l'aide à un médecin ou à un psychologue (voir p. 22).

Pîşe û tibî



Kesekî ko di nav pênc salên borî da hêj azmûn û testa tibî negirtiye, bi taybetî gava nêzîk da hatiye Fransayê, dikare firsend û derfeta Pîşe û tibî bigire. Derfet ev in, azmûna tibî, azmûna diranan, heke pêwîst be azmûnên din ko ev jî bi dîtina bijîşk û dîroka tibî diyar dibe.

Azmûnên ko têne peyda kirin bi anegorî çi welatî hatine:

- Bo hemî welatan:
  - Nêrîna xwînê (CBC), bo nexweşiya anaemia an hypereosinophilia;
  - Hepatitis B (Ag HBs, Ac HBs, Ac HBc), de hepatitis C û HIV-AIDS;
  - Nêrîna pêsîran li x-ray, bo pulmonary Zirav;
  - Nêrîna kurman (FPC), anguillulosis ko li Asyaya Başûr, Saha Jor, Karabîyan dixwiyê.
- Ji vê bêtir ko ji Afrîkaya Rojava tên:
  - Nêrîna kurman (UPC), bilharziosis.
- Ji vê bêtir ko ji Afrîkaya Bakûr, Asyaya Başûr, hemi kesên ko dibin rîska şexsî:
  - Glycaemia xurînî bo ditîna diabetes.

Dijwariyên Hişî:

Hin nexweşî derdikevin holê di wextên dijwariyê da. Heke kesek zehmetî dibîne di raketinê da an jî di konsatrasyonê da, an kî bê sedem û sebeb ditirse, gelekî heja û çê ye ko ji bijîşk û psikolojist alîkariyê bixwaze (binêre r. 22).



Bilan de santé

Certains cancers peuvent être dépistés suffisamment tôt pour être soignés

- Dépistage du cancer du col de l'utérus tous les 2 à 3 ans pour les femmes en âge d'être enceinte.
- Dépistage du cancer du sein pour les femmes de 50 à 74 ans.
- Dépistage du cancer colorectal tous les 2 ans pour les femmes et les hommes de 50 à 74 ans.

Dépistage du saturnisme chez le jeune enfant

Dans certains immeubles anciens et vétustes, les peintures peuvent contenir du plomb. Le plomb est dangereux pour les enfants : il faut consulter le médecin traitant ou le médecin de la PMI (voir p. 22).

Dépistage de la drépanocytose

Il s'agit d'une maladie génétique qui peut toucher un enfant si ses deux parents sont transmetteurs. En France, le dépistage est réalisé à la naissance chez tout enfant dont l'un des parents est d'origine africaine, antillaise ou guyanaise.

Où pratiquer un bilan de santé ?

Auprès de votre médecin traitant qui vous prescrira les examens à réaliser en laboratoire, ou auprès des Centres d'examen de santé de la Sécurité sociale (demandez à votre centre de sécurité sociale).



Hin cûrê qanserê yên ko bes pêşiyê bêne ditîn da ko werin tîmarkirin:

- Qansêra Stû bidin meyzandinê her 2 heta 3 salan care bo jinên di salê ko zarok welîdanê da;
- Qansêra Memikan bidin meyzandinê bo jinên di 50 salî heta 74 salî;
- Qansêra Colorectal her 2 salan carê jin û mêrên 50 salî heta 74 salî.

Lêmeyzandina zarokên biçûk bo jahra kurşûn û jengê:

hin derên kevn û avahiyên pîr, boyaxa wan jahr belav dike. Kûrşûn bo zarokan gelekî xetere ye: Gelekî girîng e kisekirin bi bijîşk ra an bijîkê PMI ra (binêrin r. 22).

Lêmeyzandina bo nexweşiya sickle:

ev nexweşî ji dê û bavan têye stendin bi genetîkî ko zarok gelek pê diêşe. Li Franseayê lêmeyzandin li zarokên ko ji Afrîqayê, ji Karbiayanê an jî ji Guyanese welidîne an bav û kalên wan ji wir e têye kirin.

Li ku derê divê hûn Pîşe û tibî bînin cih?

Ji bijîşkê ko hûn muane dibin bipirsin an herin Navenda Azmûna Tibî ya sazûmana sîxorteya tenduristiya gel jê bibirsin hûn biçin ku derê bı xhech-Up (li navenda xwe sîxorteya tenduristiya gel daxwaz bikin).



VIH-sida

C'est quoi le « sida » ?

Le sida (syndrome d'immunodéficience acquise, « AIDS » en anglais) est une maladie provoquée par un virus appelé VIH (virus de l'immunodéficience humaine). Progressivement, ce virus détruit le système de défense de l'organisme : il s'attaque en particulier aux globules blancs appelés « lymphocytes CD4 ».

Quelle différence y a-t-il entre « être séropositif » et « avoir le sida » ?

Être séropositif, c'est être porteur du virus, même si aucun signe de la maladie n'apparaît. Une personne séropositive peut vivre des années avec le virus en se sentant en bonne santé, sans que la maladie se déclare (mais attention : la personne peut transmettre le virus). Quand le nombre de CD4 est trop bas, des infections « opportunistes » graves peuvent survenir. C'est à ce stade que l'on parle de la maladie du sida.

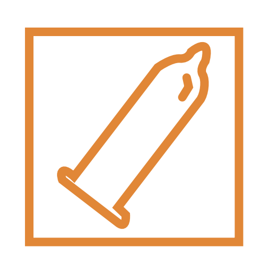
Comment se transmet le virus du sida ?

Trois voies de transmission sont possibles et ce sont les seules :

- **les relations sexuelles sans préservatif** avec une personne infectée ;
- **de la mère à l'enfant,** lors de la grossesse, de l'accouchement ou de l'allaitement maternel ;
- **le sang,** injections ou perfusions réalisées avec du matériel souillé, contact de sang infecté avec une plaie ouverte, transfusion sanguine non contrôlée.

Il n'existe pas d'autres modes de transmission. Le virus ne se transmet ni par la salive ni par les moustiques. On ne peut être contaminé par le virus en embrassant une personne séropositive, en lui serrant la main, en buvant dans le même verre qu'elle ou en partageant son repas.

HIV-AIDS



Çi ye "AIDS"?

AIDS (acquired immune deficiency syndrome) nexweşiyeke ko bi aliyê vîrûsa HIV (human immune deficiency virus) derdikeve. Hedî hêdî virus zerar û ziyanê dide laş û canê mirovan û bi taybetî êrîş dibe ser gloverên xwîna spî ko weke “CD4 lymphocytes” têye zanînê.

Çi cudahî heye di navbera “bûna HIV-positive” û “xwedîyêbûna AIDS”?

Bûna HIV-positive virûsê li ser xwe digerîne her çi çendî nîşana nexweşbûnê aşkere be jî. Kesê ko bi virûsa HIV-positive dikare pê virûsê bijî, tu nexweşiyek neêşe (hişyarî, lê belê ev kes nexweşiyê belav dike li ser kesên din).
Gava jimara giloverên CD4 pir kêm bikeve, vê gavê enfeksoyonên "derfetî" derdikeve. Vê gavê ji vê miorvî ra xwedî AIDS bûye têye gotin.

Çawa AIDS derbasî kesên din diben?

3 awa hene bo derbasbûnê:

- bi kesekî ko nexweş ra **bê kondom ketin nav munasabeta cînsîyet;**
- **ji dayîk li ser zarok,** gava di dûcanî da ji zayînê an ji memikan şîr vexwarinê derabasî zarok dibe;
- **xwîn:** enjeksiyana bi saman û heyînen gemarî bi kesekî ko xwîna wî nexweş an jî veguhestina xwînê.

Tu awayên borîna vê nexweşiyê tuneye. Nexweşî ne bi girêzê ne jî bi vizikan dibore kesekî din. Tu derfet tuneye mirov nexweşiyê bigire ko bi destgirtinê; bi maç kirinê, bi av vexwrina yek şûşe an bi xwarina di yek fera da bi kesekî HIV-positive.



VIH-sida

Comment éviter d'être contaminé par le VIH ?

Le seul moyen de se protéger du virus du sida lors d'un rapport sexuel est d'utiliser un préservatif. Il existe des préservatifs masculins et féminins. Ils protègent du virus du sida, des infections sexuellement transmissibles (IST, voir p. 44) et des grossesses non désirées.
Les préservatifs s'achètent en pharmacies, dans les supermarchés et dans des distributeurs. Certaines associations les délivrent gratuitement.



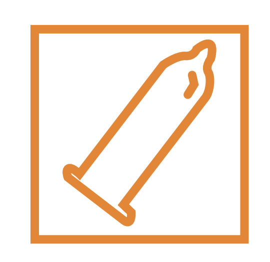
Respectez bien le mode d'emploi du préservatif
(en cas de doute, demandez à votre médecin) :

- vérifiez que l'emballage porte la mention « CE » ;
- vérifiez la date limite d'utilisation ;
- un préservatif ne doit servir qu'une seule fois ;
- il ne faut surtout pas superposer 2 préservatifs.

Et si l'on veut arrêter d'utiliser le préservatif ?

Dans le cadre d'une relation durable et avant de cesser d'utiliser le préservatif, il est important de **faire le test de dépistage** :

- si le test est négatif pour les deux partenaires et si les deux partenaires sont fidèles l'un à l'autre, il est alors possible d'abandonner le préservatif. Attention, en cas de relation avec un autre partenaire, il est impératif d'utiliser un préservatif ;
- si le test est positif, cela permet d'être soigné mais aussi de prendre des précautions pour ne pas transmettre le virus, en utilisant un préservatif.



Çawa ez dikarim xwe ji gemarîbûna HIV dûr bixînim?

Tenê yek rê heye xwe ji AIDS dûr bihêlîne di munesebeta cinsî da ev jî bikaranîna kondom e. Hem bo jinan hem jî bo mêran kondom heye.
Kondom mirovan ji virûsa AIDS, ji nexweşiyên ko bi cînsî diborin (IST, binêrin r. 44), û dûcaniya ne bi dil diparêze.
Kondom li dermanfirojgehê, li marketên mezin û dispanseran têye firotanê.
Hin rêxistin kondoman bê pre didin mirovan.

Tevî even jêr, bi baldarî fermanên kodomê bînin cih
(heke hûn guman dikin, ji pijîşkê xwe ra bibirsin):
- pêewle bin ko bi pûl "EC" hatiye veşartin;
- dîroka "heta roja" binêrin;
- kondomeke tenê carekê têye bikaranîn;
- bi tu caran du kondom li ser hev nexebitînin.

Dê çi biqewime gava hûn nexwazin kondomê bikarbînin?

Pîştî munasebetê, û beriya ko nexebitandina kondomê, gelekî giring e **azmûna lêmeyzandinê** bi rê va binin:

- heke azmûn negative be hem bo jin hem bo mêr û heke jin an mêr bo hevalê xwe bawer e, vê gavê bikaranîna kondom dikare bêye rawestandin. Hişyarî: digel kesekî din heke hûn ketin munasebetê kondomê bi kar bînin ko ev gelekî girîng e;
- heke azmûn positive be, ev têye vê maneyê ko tîmar bêye stendin û bikaranîna kondomê nexweşî dê nehêlîne bibore mirovê din.



VIH-sida

Quand faire un test de dépistage du VIH ?

Il faut faire un test de dépistage si l'on a pris un risque.
« Prendre un risque », cela signifie :

- que l'on n'a pas utilisé de préservatif pour une pénétration (vaginale ou anale) ou pour un rapport bouche/sexe ;
- que le préservatif a craqué ;
- que l'on a reçu, dans le passé, une perfusion ou une injection avec du matériel souillé.

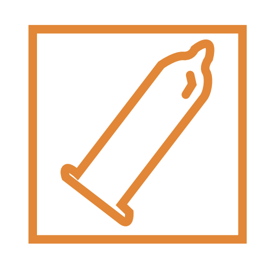
La contamination n'est pas systématique mais il suffit d'avoir pris l'un de ces risques **une fois** pour risquer d'être contaminé. C'est pourquoi il est très important de consulter un médecin sans attendre. Le médecin respecte le secret professionnel et la confidentialité des entretiens.

Où faire un dépistage du VIH ?

Il existe plusieurs possibilités : dans les Consultations de dépistage anonyme et gratuit (CDAG), chez le médecin, dans un centre de planification familiale, dans un centre spécialisé pour les infections sexuellement transmissibles (IST), dans un hôpital...

Dans un CDAG, le test est gratuit pour tous. Il est également anonyme : on n'a pas besoin de donner son nom et, aucun papier n'est à présenter.

Vous venez d'être exposé(e) à un risque :
Signalez-le au plus tôt, si possible dans les 4 heures qui suivent la prise de risque, au plus tard dans les 48 heures.
Demandez une prophylaxie d'urgence.



Divê çi wext ez lêmeyzaninê virûsa HIV bînim cih?

Çi wext we xwe kir rîskê divê hûn lêmeyzandinê bînin cih. Tê çi maneyê "xwe kirin nav rîskê":

- ne bikaranîna kondomê gava ya bi pêş an bi paş ketin tekiliyê;

- gava kondom biçire û biqelişe;

- gava we di deme berê da enjeksiuna bi alaveke germarî bi kar anîye.

Her caran tiştên belavbûn naqewime, **carekê** rîskek mezin dixîne holê. Ji ber vê sedemê bê dereng mayîn divê fikr û ramanên bijîşk bêye girtinê. Bijîşk tu sir û tiştên dizî aşakare nakin û hemi tiştan vedişêrin.

Divê ez herim ku derê bo lêmeyzandina HIV?

Çend opsiyonel hene bo vê: Navendên Anonymous No-Cost Screeninges (CDAG), bijîşkê we, navenda bernameya malbatan, navenda li ser nexweşiyên ko bi munesebta cinsî diborin pispor in (IST), nexweşxane, hwd.

Li CDAG, azmûn bê pere ye bo her kesî. Û navan vedişêre û ne hewce ye hûn navê li kaxiza ko didin we lêbinivîsinin.

Heke hûn ketin bin rîskê; çiqas zû dikarin bijîşk bibînin bibinîn ya herî bai di nav 4 seatan piştî bûyerê, herî dereng 48 seatan.
Bo parastina tengaviyê alîkariyê bixwazin.



VIH-sida

Deux situations se présentent :

- **Vous avez pris un risque il y a moins de 48 heures (2 jours)** avec un(e) partenaire dont vous savez qu'il(elle) est séropositif(ve) ou avec un(e) partenaire dont vous ne savez pas si il(elle) est ou non séropositif(ve) : rendez-vous **au plus vite**, si possible avec votre partenaire, aux urgences d'un hôpital. Le médecin examinera avec vous la situation et vous proposera éventuellement un traitement de un mois, qui peut empêcher la contamination.

- **Vous avez pris un risque il y a plus de 48 heures :** consultez **rapidement** votre médecin ou allez dans une Consultation de dépistage anonyme et gratuit (CDAG) ou à l'hôpital. On vous dira quand faire le test et on vous donnera tous les conseils utiles.

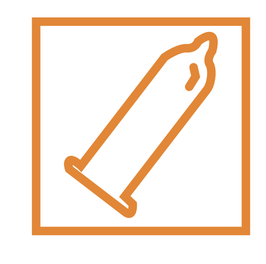
Si vous avez un doute, n'hésitez pas à consulter le plus tôt possible. En attendant les résultats du test, les partenaires devront se protéger.

Comment aider une personne séropositive ?

Les personnes séropositives ont besoin d'être entourées et de savoir qu'elles peuvent compter sur leur famille ou leurs amis. Le principal est de savoir être présent lorsqu'elles en ressentent le besoin. Sida Info Service peut répondre à des questions difficiles, apporter un soutien moral et orienter vers des associations locales.



Pour toute information, appelez Sida Info Service :
0800 840 800 (gratuit, 24 h/24)



Du îhtîmal heye:

- **xwe kirin nav rîskê ji 48 seatan kêmtir (2 ro)** digel kesekî ko hûn zanin ew ne xwedî HIV-positive an jî kesekî ko hûn nizanin jê azad in ji HIV: **çiqas zû tê ji destê**, heke mumkin be bi hevala xwe ra herin **odeya tengaviyê ya nexweşxaneyê**. Bijîşk dê li we binêre û tîmara ko bi qasî mehekî dibore li şîret dike ko we ji nexweşiyê dûr bihêlîne.
- **Xwe kirin nav rîskê ji 48 seatan pirtir:** bi tavilê bijîşkê xwe bibînin an herin Navenda. (CDAG) an nexweşxaneyê. Ew dê ji we ra bêye goin çi wextê hûn azmûnê bînin cih û çi pêwîst e bo we.

Heger hûn ketin gumanê, çi qas zû ji destê tê; gerin bijîşkekî bibînin. Heta ko we encama azmûnê stendin xwe biparêzin gava kûn dikevin têkiliya cinsî.

Çawa ez dikarim alî kesekî ko xwedî HIV-positive ye bikim?

Kesê xwedî HIV-positive heweya wî bi alîkarî û piştevaniyê heye û û zane ko dikare bawer bin bi heval û malabata xwe. Tişetê bingehîn eve ko hûn diakrin bikin zanîna hûn çawa lib a wan bin gava ew we daxwaz bikin. Xizmeta Sida Info dikare pirsên we bibersivîne, piştevaniya moral peyda bike, rêberiyê bike bo rêxistinên hêremî.



Bo her cûr agahî, gazî bikin
Sida Hıdametı Istêhlamat 0800 840 800 (bêpere, 24/7)



Infections sexuellement transmissibles (IST)

Les IST les plus fréquentes sont la syphilis, l'hépatite B, les chlamydiae, les gonocoques et l'herpès génital. Ce sont des infections bactériennes ou virales transmises par voie sexuelle lors de rapports non protégés (sans préservatif).

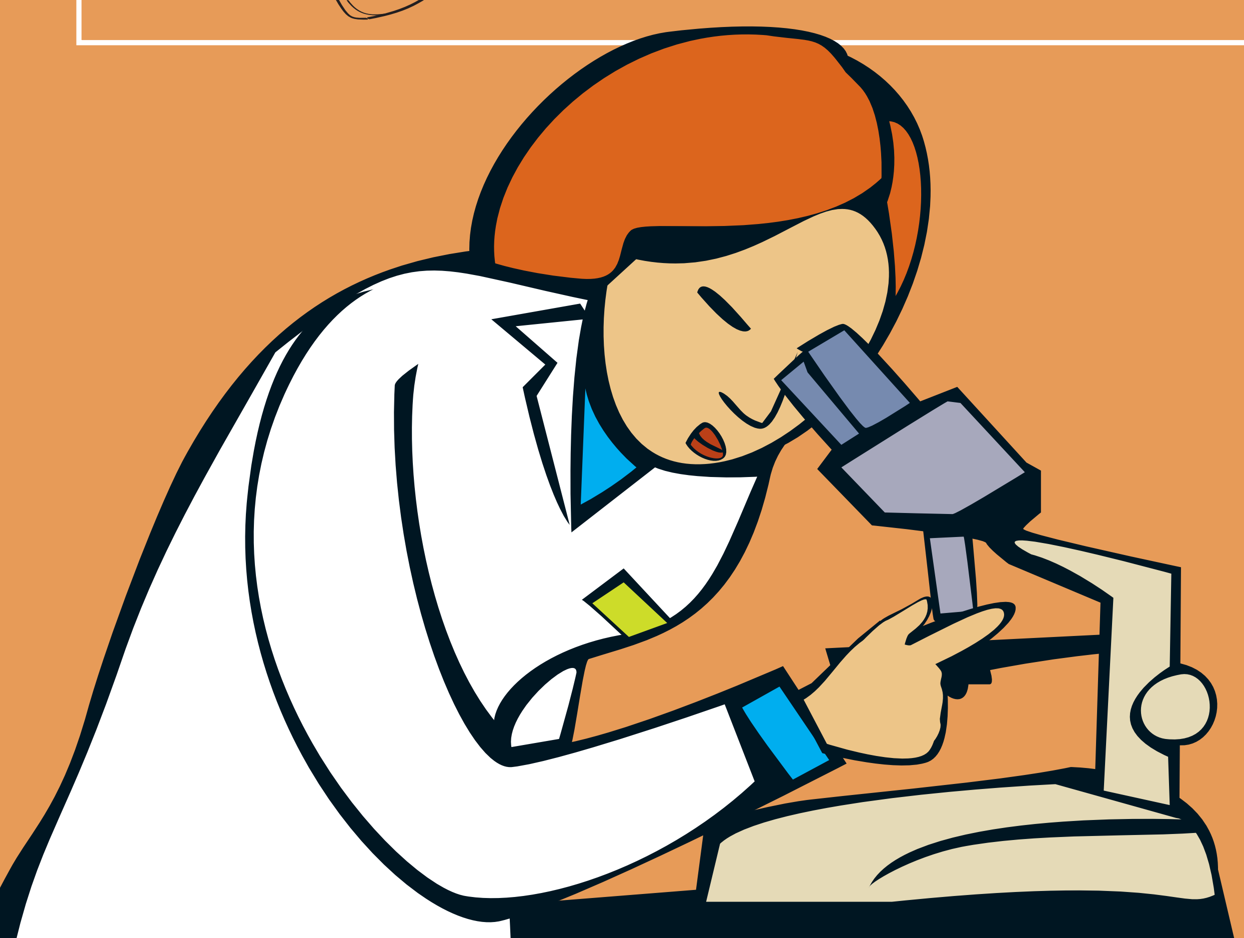
On peut ne ressentir aucun signe de maladie, et pourtant certaines IST peuvent avoir de graves conséquences (entraîner notamment une stérilité chez la femme chez l'homme, ou les deux).

Elles peuvent aussi présenter certains **signes visibles** (verrue, bouton ou plaie sur le sexe, écoulement purulent...). Il est donc important de les dépister tôt pour les traiter efficacement. Comme pour le VIH-sida, le seul moyen de s'en protéger est l'usage du préservatif à chaque rapport.

Pour le dépistage d'une IST : parlez-en avec votre médecin traitant ou le médecin d'un centre spécialisé sur les IST (demandez les coordonnées à Sida Info Service).



0800 840 800 (gratuit, 24 h/24)



Nexweşiyên ko bi Munesebta Cinsî-diborin (IST)



IST ên herî xwiya, syphilis, hepatitis B, Chlamydia, gonococcus and birzikên genital in. Ev an bakterîel an bi enfeksîyonê diborin gava munesebeta cinsî da mirov xwe neparêze (ango kondom bi kar neyîne).

Carnina tu diyarî û nişanên nexweşiyê naxwiyê, lê encamên xetere û cidî derdikevin derve piştî bexweşiyên IST.

Lê bêlê **diyarî û nîşanên xwiyayî** jî hene (birîn, pirzik û hw mînanî wan...). Ji ber vê sedemê, gelekî girîng e nexweşî bêye teşhîskirinê ji bo ko nexweşî were tîmarê. Bo HIV-AIDS, yek alav û amûra parastinê parastinê heye ko ev jî bikaranîna kondom e gava dekevin nav munesebeta cinsî.

Bo nêrandina IST

Bi bijîşkê ko hûn ra bipeyivin an jî bi bijîşkê ko li navneda pisporê IST ne bipeyivin (bo destxistina agahiyên peywendîyê Xizmeta Sida Info bipirsin).

0800 840 800 (gratuit, 24h/24)



Hépatite virale B

Les virus de l'hépatite B ou C peuvent être responsables d'infections aiguës et/ou chroniques à l'origine de complications graves du foie.

- **L'hépatite B chronique** est plus souvent rencontrée chez les personnes originaires d'Afrique de l'Ouest, d'Asie de l'Est, d'Afrique centrale, d'Europe de l'Est et d'Afrique du Nord.

Il existe 4 modes de transmission du virus de l'hépatite B (VHB) :

- les relations sexuelles non protégées ;
- le contact direct ou indirect avec du sang infecté (piqûre, contact des muqueuses avec du matériel souillé, usage de drogues par voie intraveineuse ou par le nez, piercing, tatouage en l'absence de règles strictes d'hygiène) ;
- la transmission de la mère à l'enfant ;
- les contacts non sexuels des personnes vivant avec un sujet infecté, par partage d'objets de toilette piquants ou coupants (rasoir, brosse à dents...).

Il est important de dépister la maladie et de s'en protéger.
Selon les résultats du dépistage, une vaccination pourra être proposée par le médecin.

Hepatitis virûs ya B



Enfeksîyonên ko bi virûsên hepatitis B û C derbasî mirovan dibin dibin sedemên êşên giran û enfeksîyonên xetere ko ev dibe sedama nexweşiyên cîgerê.

- **Hepatitis B Kronîk** pirî caran li mirovên Afrîqaya Rojava, Asyaya Rojhilat, Afriqaya Navendî, Avrûpaya rojhilat û Arfîqaya Baukûr têye dîtinê.

4 rê û awa hene ko Virûsa Hepatitis B (VHB) bibore:

- munesebeta cinsî ya ko mirov xwe tê da neparastiye;
- têkiliya raterast an ne raste rast bi kesekî xwîna wî nexweş e (bi derzî, bi destmala ko mirov bi pozê xwe pak dike);
- guhestina ji dayik bi zarok va;
- têkiliyên ne munesebeta cinsî weke bikaranîna firçeya diranan, jilêt bo kusandina rih, hwd.).

Gelekî girîng e sehkirina nexweşîyê û xwe jê parastina.

Bi girêdayê encama lêmeyzandinê, bijîşk dikare aşîyê derzî qewitî bike.



Hépatite virale C

- **L'hépatite C chronique** se rencontre plus souvent chez les personnes originaires d'Afrique centrale, d'Europe de l'Est, d'Afrique du Nord, d'Asie centrale, d'Asie du Sud, du Proche-Orient et d'Amérique du Sud.
  Plus l'hépatite est dépistée tôt, plus la personne peut bénéficier de soins précocement.

On recherche en particulier le virus de l'hépatite C (VHC), s'il existe des situations à risque :

- actes médicaux réalisés avant 1992 en France (intervention chirurgicale lourde, séjour en réanimation, greffe, transfusion, accouchement difficile...) ;
- hémodialyse ;
- utilisation de drogues par voie intraveineuse ou par le nez ;
- enfants nés de mères séropositives pour le VHC ;
- partenaires sexuels des personnes atteintes par le VHC ;
- personnes s'étant fait faire un tatouage ou un piercing ;
- personnes ayant été en prison.

Hepatitis Virûs ya C



- **Hepatitis C Kronîk** pirî caran li mirovên Afrîqaya Navendî, Avrûpaya Rojhilat, Afriqaya Bakûr, Asyaya Navendî, Asyaya Nêzîk, Amerîqaya Başûr têye dîtin. Dîtina sehkirina zû, derman û saxkirina baş dide mirovan.

Lênêrîna taybetî ya Vîrûsa hepatitis C (HCV) têye kirin gava mirov di bin rîskê da be ji ber çendîn sedem jêr:

- prosedûrên tibî têne krin beriya sala 1922 li Fransayê (opersyanên mezin yê cerahî, li nexweşxaneyê dil jiyandin û hwd.;
- haemodialysis;
- bikaranîna dermanan bi demaran an bi poz;
- zarokên bi HIV têne dinyayê- dayikên positive;
- hevalê cinsî yê bi HCV;
- kesên xwe neqişkirinê;
- kesên li girtîgehê.



Tuberculose

La tuberculose est une maladie infectieuse dont le microbe responsable se nomme bacille de Koch ou « BK ».
La maladie peut toucher tous les organes mais elle atteint le plus souvent les poumons : on parle de tuberculose pulmonaire, qui est la seule forme de tuberculose contagieuse.
La maladie se transmet en respirant des BK au contact étroit d'un malade qui tousse et envoie des BK dans l'air.

Le signe le plus fréquent de la maladie est la toux persistante, avec ou sans crachats (expectorations)

On peut souffrir aussi de douleurs thoraciques, d'essoufflement, de fatigue, de fièvre, de sueurs nocturnes et d'amaigrissement.
En cas de toux depuis plus de un mois, il faut consulter rapidement un médecin qui prescrira une radiographie des poumons et une recherche de BK dans les crachats (examen direct et cultures).
Il faut apporter toutes les anciennes radiographies au médecin qui pourra les comparer avec les nouvelles radiographies.

Plus la maladie est soignée tôt, moins elle s'aggrave et moins elle se transmet aux proches.

Si le malade est contagieux, il doit être hospitalisé le temps que le traitement stérilise les crachats, pour une durée d'au moins 15 jours.

La découverte d'un cas de tuberculose conduit à une enquête médicale dans l'entourage du malade pour rechercher et traiter d'autres personnes infectées ou malades

Il est donc très important de répondre aux convocations, surtout s'il y a des enfants, des femmes enceintes, des personnes immunodéprimées ou âgées dans l'entourage. Le centre antituberculeux est tenu au secret professionnel (confidentialité).



Zirav



Zirav nexweşiyeke belav dibe bi aliyê mîkroba Koch an “BK” çê dibe. Ev nexweşî dikare hemî organan ziyanê bide, pirî caran jî ziyanê dide cîgeran: ko ev jî weke pulmonary Zirav têye zanîn, ev yekane Zirav ko belav dibe ye. Nexweşî belav dibe gava BK bi nêzikî kesê nexweş dibe; gava diquxe an an jî girêza wî pê dibe.

Nîşana herî zanîn quxika daîm e, bi belxem an bê beşxem.

Diyarî û nîşanên din ev in êşa stû, helmgirtina kêm, westandin, xwîdana şev, û wenda kirin giraniya xwe. Heke quxik bi qasî mehekê bibore, gelek girîng e ko bijîşk bibînin, ko ew dê we bişîne x-ray bo cîgerê, dê belxama we azmûn bike. Hûn dê bi xwe ra x-rays xwe yên kevn binîn bo bijîşk da ko ew bila bide ber hev ew x-rayên nû û kevn.

Her çiqas zû nexweşî bêye sehkirin, nexweşî ew qas pir xetere nabe û kesê nexweş ew dê nexweşiya xwe pir belav neke li der dorê xwe.

Heke nexweşî derbas nebe, vê gavê ev kse divê li nexweşxanê bêye razandinê heta ko belxem bêye pak kirinê, kêmî 15 rojan dibore.

Gava Zirav bêye sehkirin, di navbera xizm û merîvê kesê nexweş da lêkolînek têne birevabirin da ko mirovên ko nexweş ketine teşhis bikin.

Ji ber vê sedemê gelekî girîng e birsiv bêye danîn li hemberî gaziya fermî, bi taybetî gava zarok, jinên ducanî, an jî kesên pîr û kal nexweş ketibin. Navenda dij-Zirav bi profesyonelî (cê behweryê) karê xwe aşkere nake ko kî nexweş e.



Tuberculose

Le traitement de la tuberculose associe plusieurs antibiotiques

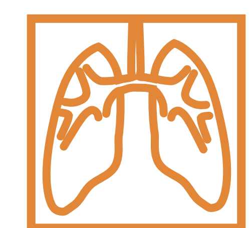
Il guérit la maladie à condition d'être pris chaque jour pendant au moins 6 mois.

Où consulter pour soigner la tuberculose ?

- Avec la sécurité sociale « de base », la CMU complémentaire l'AME (voir p. 8-18), on peut consulter un médecin pour dépister la maladie et commencer le traitement.
- Les Centres de lutte antituberculeuse (Clat) sont des services publics qui soignent gratuitement tous les malades, avec ou sans papiers. Ils sont présents dans chaque département (demandez l'adresse au CCAS de la mairie).







Tîmar û saxkirna Zirav çendîn cuda dermanan dike hundire xwe.

Kesê nexweş van dermana her roj hetani şeş mehan dikişîne hundirê xwe.

Li ku derê ez dikarim xwe sax bikim ji Zirav?

- Bi sîxorteya tenduristiya gel, bi sîxorteya CMU-Sîxorteya insurance an bi alîkariya AME (binêrin r. 8-18), mirov dikare bijîşkan bibînin bo lêmeyzandinê û bo saxkirina nexweşiyê.
- Navendên Sazkirina Dij-Zirav (CLAT) rêxistinên civakî ne k obo nexweşan bê pere lênêrînê peyda dike. Ev li her beşên birevebirnên Frensî yê 95 da hene (navnîşana wan ji Town Hall CCAS bixwazin).



Vaccination

Les vaccinations constituent un des moyens essentiels de **prévention de certaines maladies infectieuses.** Leur objectif est de protéger chaque personne contre une maladie et de lutter contre les épidémies. En France, la qualité des vaccins fait l'objet d'une surveillance rigoureuse.

Le calendrier vaccinal en France

Les vaccins suivent un calendrier régulièrement mis à jour par le ministère de la Santé, disponible auprès des centres de vaccination et des PMI (voir p. 22) :

- certains vaccins sont obligatoires : diphtérie, tétanos, poliomyélite et tuberculose (BCG) dans certains cas ;
- d'autres sont recommandés selon l'âge, le sexe et l'exposition à certains risques.

Le calendrier vaccinal traduit en 8 langues est téléchargeable sur le site de l'Anaem :
www.anaem.social.fr/IMG/pdf/Vaccination.pdf

Où se faire vacciner ?

Les vaccinations obligatoires sont assurées gratuitement dans les centres de vaccination et à la PMI pour les enfants jusqu'à 6 ans (demander les adresses au CCAS de la mairie).
Certains départements ont élargi la gratuité à d'autres vaccinations, dont l'hépatite B.

Les centres de santé et les médecins traitants assurent également le suivi des vaccinations. Les vaccins sont presque tous remboursés à 65 % par la Sécurité sociale ; ils sont intégralement pris en charge avec la CMU complémentaire ou l'AME (voir p. 12-18).



Attention ! Il n'existe pas de vaccin contre le VIH-sida, c'est pourquoi la prévention est importante.



Aşî

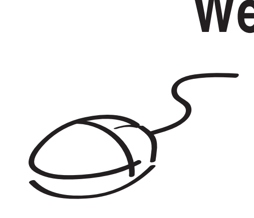


Aşî, awa û rêyeke sereke ye bo **parastina hin nexwşiyên belevkar**. Armaca lêxistina aşiyê parastina mirovan ji nexweşiyan û şerkirina li dij nexweşiyê belavkar e. Li Fransayê, bernameya aşiyê ye di bin çavderiyeke tund de ye.

Wext û dema bernameyê li Fransayê.

Bername dive bêne eyarkirin bi aliyê wezerata Tenduristiyê, û ev bername divê li her navendên bermaneyê û PMI hebe (binêrin r. 22):

- hin aşî pêwîst in: diphtheria, tetanus, poliomyelitis û Zirav (BCG) di bin hin rewşan da;
- yên din bi girêradî sal, cinsîyet, û dereceya rîskê têne şîret û qewîtî kirinê.



Wext û dema aşiyê yak o bi 8 zimanî hatiye wergerandin dikare bêye daxistin li malpera Anaem: www.anaem.social.fr/IMG/pdf/Vaccination.pdf

Li ku derê bername û aşî têye peyda kirin?

Aşiyên pêwîst bo zarokên heta 6 salî bi aliyê Navendên Aşiyê û PMI bê pere têye birêva birin. (navnîşana wan ji Town Hall's CCAS bibirsin). Hin rêvebritiya deverî ev aşiyên bê pere zêde kirin, heta bo aşiya hepatitis B.

Navendên tendurisitê û bijîşkê ko hûn diçin ew dê alîkariyê bide we bo dîrok û wextê aşiyan. Hetanî 65% mesarîfê aşiyan bi aliyê sazûman sîxorteya tenduristiya gel va tê dayin; û hemi mesrîfa aşiyan bi aliyê sîxorteya CMU-Sîxorteya insurance an jî bi aliyê AME tê danîn (binêrin r. 12-18).



Girîng: bo HIV-AIDS heta aniha aşî tuneye.



Mode de vie / Nutrition

Nutrition et activité physique

Chacun mange à sa façon, selon ses habitudes, son âge, son appétit, ses dépenses physiques. Mais une règle est valable pour tous : **manger un peu de tout, chaque groupe d'aliments devant être représenté à chaque repas.**
Pour économiser de l'argent, acheter les fruits et légumes de saison et faire ses courses en fin de marché.

Pour rester en bonne santé, voici quelques conseils à suivre, chaque jour :



- fruits et légumes (frais, en conserve ou surgelés) : au moins 5 par jour ;



- pains, céréales, pommes de terre et légumes secs : à chaque repas et selon l'appétit ;



- lait et produits laitiers (yaourts, fromages) : 3 par jour. Les produits laitiers ne sont pas réservés aux enfants ;



- viandes, volaille, produits de la pêche et œufs : 1 à 2 fois par jour ;



- matières grasses ajoutées : limiter la consommation. Attention aux aliments frits, aux chips, aux noix de cajou... On peut mesurer l'huile de cuisson plutôt que de verser « à vue » l'huile dans le plat : une à deux cuillerées par jour et par personne ;

Awaya Jiyanê / Xwarin



Xwarin û tevgerên fizîkî.

Herkes xwedî awaya xwarinê ye li anegorî sal, fikr û tevgerên fizikî. Lê belê qanûnek heye ko dikare bêye gotin bo hemiyan: **li her xwarina xwe, ji her cûr tiştî kêm bixwe.** Bo ko pere bir neçe, sebze û meyvan di wext û demsala wan da bikire, û bazara we bila nêzîkê mala we be.

Ji bo ku bi sihet û saxlem bimînin, guh bidin ev şîret û pendên jêr, her roj:



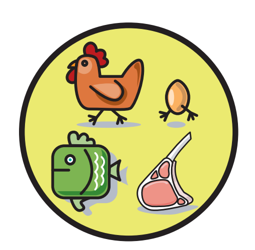
- Meyve û sebze (teze, conserve, cemedkirî): royê kêmtirîn penc caran;



- Nan, kartol, û sebzeyên hişk: li her yek xwarina xwe;



- Şîr û tiştên ji şîr çê dibin(mast, pendir): rojê 3 caran. Tiştên ji şîr çê dibin ne tenê bo zarokan e;



- Goşt, masî, hêg: rojê 1 caran heta 2 caran;



- Rûnê Çêkirî: Ji xwarinên qewirandî, chips xwe dûr bihêlînin. Dêlva wezandina “bi çavan” runê ko hûn bi kar tînin biwezînin: bo her mirovekî rojê yek jetanî du kevçî;



Mode de vie / Nutrition / Tabac



- produits sucrés : limiter la consommation.
  Attention aux boissons sucrées et aux aliments qui sont à la fois gras et sucrés (pâtisseries, glaces, sucreries, barres chocolatées...) ;



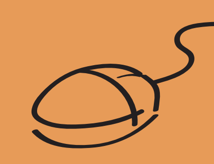
- boissons : eau à volonté. Penser aussi à diminuer la quantité de sucre dans les boissons chaudes.
  En France, on peut boire l'eau du robinet : elle est saine.
  Limiter la consommation de boissons alcoolisées ;



- sel : limiter la consommation ;



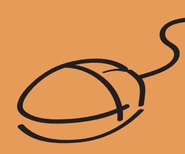
- activité physique : pratiquer au moins l'équivalent de 30 minutes de marche rapide par jour. Il ne s'agit pas forcément de sport, ce peut être marcher à pied, monter les escaliers, faire le ménage...
  Pour les enfants, limiter le temps passé devant la télévision. Préférer des activités à l'extérieur.



Pour en savoir plus : www.mangerbouger.fr

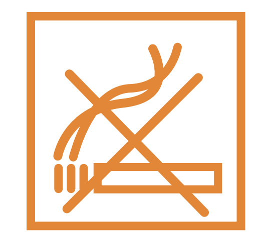
Tabac

Pour rester en bonne santé, il est recommandé de ne pas fumer (surtout en cas de grossesse). Éviter en particulier de fumer en présence d'enfants, de femmes enceintes et de personnes sensibles (asthme). Fumer provoque des cancers et des maladies cardiovasculaires comme l'infarctus.



Pour en savoir plus : www.tabacinfoservice.fr
Tabac Info Service 0825 309 310
de 8 h à 20 h du lundi au samedi (0,15 €/min)

Awaya Jiyanê / Xwarin / Cixare kijandin

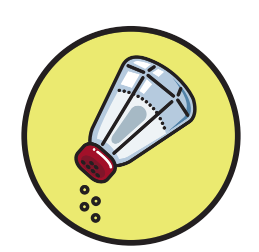




- Şekir: Dereceya vexwarin û xwarina xwe binêrin da ko çi was şekir dihewîne weke dondirme, şekir, çikolata hwd.;



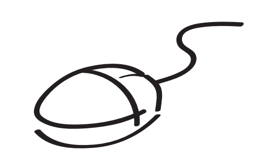
- Vexwarin: Bêsînor av. Bînin bîra zwe ko gava hûn tiştekî gerr vedixwin, şekerê wan kêm bikin. Li Fransayê ava kahniya mal bo vexwarinê baş e: bi sihet e. Vexwarina alkolê kêm kin.



- Xwê: Bi sînor.



- Tevgrên fizikî: rojê bi qasî 30 deqîqe bimeşin. Hûn diakrin bimeşin, dikarin herin hilkişin an jî dikarin karê malê bikin, û hdw. **Nehêlînin zorok li ber TV pir bisekine. Baş e ko li derve bileyize.**

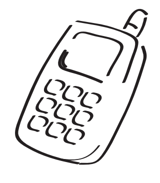


Bo bêtir agahî: www.mangerbouger.fr

Cixare.

Bo bi sihet bimînin, cixare mekişînin (bi taybetî jişnên ducan). Bi taybetî ba zarokan, jinên ducanî, nexweşan (astim) cixareyê mekişînin. Cixare dibe sedema qanserê û nexeşiyên dil û demaran.

Bo bêtir agahî: www.tabacinfoservice.fr
Cixare Hıdametı Istêhlamat 0825 309 310
Ji saet 8 AM heta 8 PM, Yekşembê heta Paşînî (0.15 €/deqîqe)





Alcool

Pour rester en bonne santé, il est recommandé de ne pas consommer plus de 3 verres d'alcool par jour pour les hommes et 2 verres pour les femmes. Il ne faut pas du tout boire d'alcool dans certaines situations :

- prise de médicaments ;
- maladie chronique (épilepsie, hépatite) ;
- grossesse ou allaitement : l'alcool est dangereux pour le bébé ;
- conduite de véhicule ou machine dangereuse.

Il y a la même quantité d'alcool dans un demi de bière, une coupe de champagne, un ballon de vin, un verre de pastis...



Consommés au-delà de 3 verres par jour pour l'homme et de 2 pour la femme, tous les alcools présentent le même danger.

Pour rester en bonne santé, diminuez votre consommation.



Pour en savoir plus :
Écoute Alcool 0811 91 30 30 (7 j/sur 7)



Alqol.

Bo bi sihet bimînin, bo mêran ji sê bardakan, bo jinana 2 bardakan pirtir alkol vexwarin nayê qewîtî kirin. Hi caran jî alqol bi temamî divê neyê vexwarin:

- tîmara tibî;
- nexweşiya kronîk (epilepsy, hepatitis);
- ducanî an şîr mitandin: alqol gelekî xeternak e bo pitikê;
- ajotina erebeaya n an makîneyên xeternak.

Di yek û nîv bardak bîra, yek şûşe şampanya, yek şûşe mey û yek şûşeyek pastîs da mîqtara alqolê weke hev in.

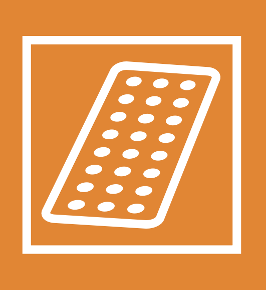


Gava mêrek rojê ji 3 şûşe zêtir, an jî jinek rojê 2 şûşeyê zêtir alkol vexwe, her du jî bi qasî hev xeternak in.

Bo bi sihet bimînin, kişandina xwe kêm bikin.



Bo bêtir agahî:
Guhdarîkêrna alqol 0811 91 30 30 (7/7)



Contraception

Quel moyen utiliser pour éviter une grossesse ?

Il existe un grand nombre de moyens de contraception :

- **Le préservatif (masculin ou féminin) :** il est à usage unique. Il permet d'éviter une grossesse, il protège du VIH-sida et des autres infections sexuellement transmissibles (IST) (voir p. 44). Le préservatif féminin permet de se protéger si le partenaire n'utilise pas le préservatif masculin. Il est en vente en pharmacies (environ 2 €) et délivré gratuitement par certaines associations.

- **La pilule contraceptive** : elle est prescrite par un médecin pour éviter les grossesses et il faut la prendre très régulièrement. Lorsqu'on vient de rencontrer son(sa) partenaire, ou lorsqu'on a différents partenaires, il est important d'utiliser, en plus de la pilule, le préservatif pour être protégé du VIH et des IST (voir p. 38 et 44).
  Coûtant de 3 à 7 € pour 3 mois, certaines pilules sont remboursées par la Sécurité sociale ou l'AME.

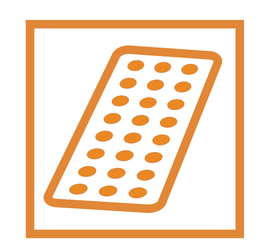
- **Les dispositifs intra-utérins** (stérilets) sont efficaces pendant plusieurs années. Ils sont pris en charge par la Sécurité sociale.

- **L'implant** est posé sous la peau du bras et reste actif pendant 3 ans. Il est pris en charge par la Sécurité sociale.

- **Le timbre et l'anneau contraceptifs** délivrent des hormones comme la pilule. Ils ne sont pas pris en charge par la Sécurité sociale.

- **Les méthodes locales** (capes, spermicides...) : voir avec un médecin ou une sage-femme.

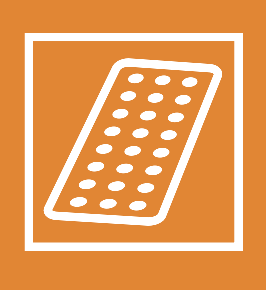
Nehîştina Ducanîbûnê



Çi metod û awa hene bo nehîştina ducanîbûnê?

Gelekî awa û method hene bo dij-avisbûnê:

- **Kondom (jin an mêr).** Her yek kondom carekê têye bikaranînê. Kondom nahîlîne ko jin ducanî bin, ji nexweşiya HIV diparêze û nexweşiyên ko bi munesebeta cinsî diborin jê diparêze (IST) (binêrin r. 44). Jin kondoman peyda dike gava mêr kondoma mêran bikarneanîye. Kondom lidermanfirojgehan têne firotanê (bi dora EUR 2) û hin rêxistin wan kondoman bêpere didin mirovan.
- **Hew.** Hew bi aliyê bijîşk va tê nivîsandinê bo ko jin ducanî nebe, û bi rêk û pêk divê bêye girtinê. Gava hûn çûn ba hevalê xwe an jî çendîn hevalê we hebe, gelekî girîng e ko kondom bi karbînin ji ber ko we ji HIV û IST diparêze (binêrin r. 38 û 44). Bi qasî EUR 3 hetanî 7 hene ko sê meha carê têne girtin, hin ji wan bi aliyê sazûmana sîxorteya tenduristiya gel an alîkariya AME va têye peyda kirin.
- **Alava dikeve mala Jinê** (sterilisationa jinan) çend salan dixebite. Ev alava bi aliyê sazûmana sîxorteya tenduristiya gel va têye peyda kirinê.
- **Aşî** di bin cermê piyan diekeve û hetanî 3 salan tesîra xwe didomîne. Mesarîfê aşiyê bi aliyê sîxorteya tenduristiya gel va têye danîn.
- **Cihok** weke hewan hormonan diherikîne. Lê bi aliyê sazûmana sîxorteya tenduristiya gel va naye peyda kirinê.
- **Awayên Dewverî:** capes, dol kuştin, hwd. Ji bijişkan ra bipirsin.



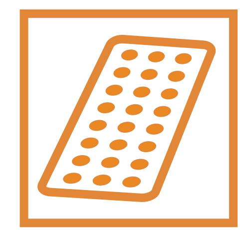
Contraception

Les centres de planification familiale (CPEF ou planning familial) assurent les consultations et la délivrance gratuites des moyens de contraception.



- En cas d'oubli de pilule, de rapport sexuel non protégé et/ou de préservatif qui a craqué, il existe des méthodes de « contraception d'urgence » pour éviter de poursuivre la grossesse. Il faut consulter au plus vite le médecin, le pharmacien ou le centre de planning familial.
- L'interruption volontaire de grossesse (IVG) est autorisée en France jusqu'à 12 semaines de grossesse ou 14 semaines de retard de règles. Si la femme ne souhaite pas poursuivre la grossesse, elle doit consulter au plus vite son médecin ou le centre de planification familiale.

Planning familial



Nehîştina Ducanîbûnê



Navenda Bernameya Malbatan (CPEF) şîretên tibî dide û nehiştina ducanî bêpere peyda dike.



Guhê cinis xetimî 0800 803 803
www.sante.gouv.fr (peyva girîng: contraception)

- Heke we ji bîr kir hew negirt, heke we bêyî parastinê ketin nav munasebetê, an kondom çiriyabe, vê gavê awayên “tengaviya nehiştina ducanî” binîn cih. Ji qas zû ji destê we tê herin bijîşkek, dermanfirojek an navenda bernameya malbatan bibînin.
- Bi dil temirandina ducanî (VTP) li Fransayê ji 12 hefte an 14 hefta hatanî dawiyê li ber îznê ye. Heke jin dixwaze ducaniyê biqedîne, dive ew here bijîşkê xwe an navenda bernemaya malbata n bibinîne çi qas zû ji destê wê tê.



La santé de vos enfants à la maison

Dans la maison, il existe pour les enfants des dangers que l'on peut éviter en ayant en tête quelques conseils :

- ne jamais laisser un enfant seul dans une pièce avec une fenêtre ouverte ;
- ranger les médicaments et les produits d'entretien dans des endroits inaccessibles pour les enfants ;
- ne pas laisser de petits objets ou des petits aliments durs à la portée des enfants ;
- ne jamais laisser un enfant seul dans son bain ;
- toujours garder une main sur bébé quand il est sur une table à langer ;
- rester avec un enfant qui mange sur une chaise haute : la chaise peut se renverser, l'enfant peut glisser et tomber.



Tenduristiya Zarokan li Mal



Li mal, çend tiştên xeternak hene bo zarokan. Divê zarok ji wan dûr bisekinin, ji we ra çendîn şîret bo dûrhîştina zarokan ji wan tiştan:

- tu caran zarokan tenê nehêlînin li odeya pencere vekîrî;
- dermana û alav û amûrên xanî li derekî weha dahînin bila destê zarokan negihê;
- tu caran zarokan li cihê ser suştinê tenê nehêlînin;
- bi destê pitikê bigirin gava kursî vediguherînin;
- bi zarok ra bimînin gava cihekî bilin da nan dixwe: dibe ko kursî bizivire an jî zarok li ser rakeve û li jêr bikeve.



POUR UN SOUTIEN JURIDIQUE ET SOCIAL

BO PİŞTEVANİYA CİVAKÎ Û FERMÎ

Pour un soutien juridique et social

Les étrangers vivant en France doivent détenir un titre (autorisation) de séjour délivré par la préfecture du lieu de domicile.
Les personnes craignant des persécutions dans leur pays peuvent ***demander l'asile*** *(p. 72).*
Celles qui sont atteintes ***d'une maladie très grave peuvent demander un titre de séjour*** *pour la durée de leurs soins (p. 74). Un* ***soutien juridique*** *est souvent nécessaire (p. 76).*
Les ***droits sociaux (protection sociale)*** *dépendent du titre de séjour (p. 80). Des aides sont possibles pour les* ***besoins du quotidien*** *(p. 84).*

Bo piştevaniya civakî û fermî

Biyaniyên ko li Fransayê dijîn divê qarta rûniştinê mohr bikin bo sekinandina li welter bi alîyê Waliyê ko lê dimîne. *Ev kesên ko ditirsin li welatê xwe* ***tundî û dijwarî*** *bibînin dikarin daxwaza* ***penaberiyê*** *bikin. (r. 72). Ev kesên ko* ***pir nexweş in*** *dikarin daxwaza* ***izna mayîna demkî*** *bixwazin hetanî tedawîya wan bikeqe. (r. 74).* ***Alîkariya fermî*** *pirî caran pêwîst e (r. 76). Sûdeyên civakî (****sîxorteya tenduritiya civakî****) têye peyda kirin bi anegorî izna rûniştinê (r. 80). Alîkariya ko* ***hewceyên rojane*** *peyda dike ew jî heye (r. 84).*



Droit d'asile

Les personnes ayant fui la persécution peuvent faire une demande d'asile afin d'obtenir le **statut de réfugié** (carte de résident de 10 ans) ou la **protection subsidiaire** (carte de séjour de 1 an) accordés par l'Ofpra (Office français de protection des réfugiés et apatrides).
Il faut d'abord se présenter à la préfecture de son lieu de domicile pour être autorisé à séjourner légalement, puis adresser dans les **21 jours** à l'Ofpra le dossier remis par la préfecture, dans lequel il faut raconter en français (ou faire traduire) les motifs de la demande d'asile.

Ofpra - 201, rue Carnot - 94136 Fontenay-sous-Bois Cedex
Pour s'y rendre depuis Paris : RER A4, station « Val-de-Fontenay »
M. le Président de la Commission des Recours des Réfugiés
35, rue Cuvier - 93558 Montreuil-sous-Bois Cedex
Pour s'y rendre depuis Paris : RER A, station « Vincennes »

Si l'Ofpra rejette la demande, il est possible de faire appel dans un délai de **1 mois** auprès de la Commission des recours des réfugiés (CRR). Il est préférable d'être conseillé par un avocat (voir p. 76).

Le Guide officiel d'explication sur la procédure d'asile est disponible gratuitement sur simple demande à la préfecture.

DEMANDE D'ASILE ET CERTIFICAT MÉDICAL
Il arrive que l'Ofpra ou la CRR demandent un certificat médical relatif aux violences et tortures subies au pays.
Mais le plus souvent, le certificat est inutile car il ne constitue pas une « preuve » des tortures. Il n'y a pas d'intérêt à donner des informations médicales sans rapport avec la demande d'asile.
Pour obtenir un certificat médical, il faut s'adresser à son médecin traitant. Tout médecin est habilité à délivrer ce certificat.
Le certificat doit conclure à la compatibilité entre les constatations médico-psychologiques et les déclarations du demandeur.

Mafê Penaberiyê



Kesên ko ji stemiyê ji zulmê reviyaye dikare tijî bike **daxwaza penaberiyê** jib o ko **statûya penaber** bîstîne (10 sal îzna rûniştinê) an jî **parastina alîkariyê** (1-sal mayîna demkî) bistîne ji OFPRA (Mekteba Fransî bo Parastêna Mafê Perenbera û kesın bê welat). Divê ew pêşiyê herin ba Walîyê ko başarê ew lêdimînin bo rûniştina fermî bistînin, paşê serîlêdana xwe dişînin OFPRA di nav **21 rojên din**, bi Frensî (orjînal an wergerkirî) rave û îzah bikin sedem û sebabên daxwaza penebariyê.

Ofpra - 201, rue Carnot - 94136 Fontenay-sous-Bois Cedex
Hatina vir ji Parîsê: RER A4, station “Val-de-Fontenay”
M. le Président de la Commission des Recours des Réfugiés
35, rue Cuvier - 93558 Montreuil-sous-Bois Cedex
Hatina vir ji Parîsê: RER A, station “Vincennes”

Hek OFPRA daxwaza we qebûl nekir, di nav **1 mehekî** da serî li Commission on Refugee Appeals (CRR) bidin. Baş dibe ko hûn alikariya fermî û resmî bigirin. (binêrin r. 76).

Rêberiya Fermî ya jo Prosedûra Penaberiye rave dike li Walitiyê da heye û bêpere ye.

Daxwaza penaberiyê û sertîfîkaya tibî

Hin caran, OFPRA an CRR ji we daxwaza sertifîkaya tibî ya derbarê zulm û îşkenceyê dike. Lê belê pirî caran. Sertîfîka vik û vala ye, heke tu "îspata" işkencê neke.

Bo stendina sertîfîkaya tibî, ji bijîşkê ko hûn diçin bixwazin. Her bijîşk mafdar e ko sertîkayê mohr bike. Ev sertîfîka diyar dike ko tiştên ko li vî kesî hatine ditîn li tiştên ko gotiye li hev tên.



Droit au séjour en cas de maladie très grave

Les personnes atteintes d'une maladie très grave – et qui vivent en France depuis au moins 1 an – peuvent demander une **carte de séjour temporaire** (CST limitée à la durée des soins) avec autorisation de travail, à condition que le traitement nécessaire ne soit pas accessible dans leur pays d'origine. Avant 1 an de résidence en France, une autorisation provisoire de séjour peut être délivrée.

Pour savoir si vous êtes concerné(e),
parlez-en à votre médecin
ou téléphonez aux médecins du Comede :



01 45 21 39 59 (du lundi au vendredi de 9 h à 18 h)

La personne malade doit demander à son médecin de lui délivrer un **rapport médical** détaillant la gravité de la maladie, les examens et les traitements nécessaires, dans une enveloppe fermée avec mention « secret médical » à l'attention du **médecin inspecteur de santé publique** (Misp de la Ddass/préfecture[1]). Il faut ensuite s'adresser à la préfecture de son lieu de domicile où un agent précisera la suite de la procédure. Le rapport médical étant confidentiel, la préfecture n'est pas autorisée à le lire.
La préfecture le transmet au Misp qui donnera un avis favorable ou non.

Attention à ne pas confondre la demande d'asile et la demande de carte de séjour pour maladie très grave.
Si une demande d'asile est en cours, la plupart des préfectures refusent actuellement d'enregistrer une demande de carte de séjour. S'il existe des motifs pour faire les deux demandes simultanément, s'adresser à une association spécialisée ou à un avocat (voir p. 76).

1 Pour Paris, le médecin-chef de la préfecture de police.

Mafê Rûniştinê di rewşa nexweşiyeke gelekî xeternak da



Kesên ko **pir nexweş in**, û ev saleke li Fransayê dimînin- dikarin daxwaza **qarda mayîna demkî** (sînorkirî ye bi wextê tedawîyê) igel îzna şuxil bikin, ko divê ispat bike ko **tedawiya** nexweşiya wî **li welatî wî tuneye**.
Hetanî pêwistiyên yek sal mayîn werî cih, izna mayîna demkî têye îmzakirin.

Heke hûn dixwazin bizanin hûn dikarin serîlê bidin, bi bijîşkê xwe ra ana bi bijîşkê Comede bipeyivin



01 45 21 39 59 59 ji Yekşem heta Înî, 9 AM heta 6 PM

Kesê ko nexweş e dikara ji bijîşk bixwaze ko reporteke tibî bidiyê ko di derbarê xeterebûna nexweşiyê, azmûn û tedawiya pêwîst behs bike û bike zarfekê û li ser weha **"niheniya tibî"**. binivîsîne bo **Sehkerê Tibî Yê Tenduristiya Gel (DDASS MISP/Prefecture[1])**. Paşê ew bizivire here Waliyê ko başarê ew lê dimîne, li vir karmend û memûr dê rave bike prosedûr çawa ye. **Raporta tibî, nihenî** ye, ji ber vî Walî nikare veke bixwîne, ko Reportê ji **MISP** dişîne, belko fikr û ramanên derpêş bike.



Girîng: Daxwaza peneberiyê û daxwaza mayîna bo nexweşiyê li nav hev mexînin.
Gava daxwaza pênaberiyê di bin prosesê da be, pirî Walî serîlêdana bo mayîna demkî qebûl nakin. Heke sedemeke gelekî maqûl û girîng hebe bo tijî kirina her du forman, alîkariya fermî û resmîz bixwazin ji hin rêxistin an ji hin parêxgeran (binêrin r. 76).

1 Parîsê; bişîjk li Walitiyê da poles.



Soutien juridique

Les décisions de l'administration sont écrites et souvent envoyées par courrier. **La « boîte aux lettres » est un outil précieux : il faut s'assurer qu'elle fonctionne ou passer au moins tous les 15 jours à sa domiciliation.** Contrôler attentivement les courriers reçus. En cas de lettre recommandée, le facteur laissera un avis de passage dans la boîte aux lettres : il faut absolument aller chercher cette lettre au bureau de poste dans les 15 jours, sinon elle sera retournée à l'expéditeur et il sera considéré que le destinataire en a eu connaissance.

Soutien d'un avocat

Pour les personnes qui n'ont pas d'argent, les frais d'avocat peuvent dans certains cas être payés par « l'aide juridictionnelle ». Il est possible de choisir librement son avocat, s'il accepte ce mode de paiement. Sinon, il faut demander qu'un avocat soit désigné d'office par le bureau de l'aide juridictionnelle.

L'aide juridictionnelle pour la demande d'asile

Seuls les demandeurs d'asile entrés en France avec un visa ou libérés de « zone d'attente » avec un « sauf-conduit » peuvent demander l'aide juridictionnelle pour être défendus devant la CRR.

L'aide juridictionnelle pour le droit au séjour

Il n'y a pas de condition de titre de séjour pour les recours au tribunal administratif (TA) contre les refus de délivrance de carte de séjour. Les étrangers sans titre de séjour peuvent aussi en bénéficier.

Comment demander l'aide juridictionnelle ?

Réclamer un formulaire à la mairie ou au tribunal et l'adresser :
- soit, pour la procédure d'asile, à la CRR (voir p. 72) ;
- soit, pour un recours contre un refus de titre de séjour, au bureau d'aide juridictionnelle du tribunal de grande instance du lieu de domicile.

Piştevaniya Fermî



Biryarên bireveriyê têne nivîsandinê û bi rêya posteyê têye şandinê. **Qutiya posteyê alavake gelekî hêja ye. Kesê ko serîlê daye dive pê ewle bibe ko ew dixebite, an jî dive here navnîşana xwe ya fermî kêmî du hefte carî.** Baş li posteyên ko tên binêrin. Heke nameyeke resmî bêye; postevan kaxiza agahdarkirinê dihêlîne, ko di 15 rojan da ev nîşanî postexanê divê bidin. Vê gavê, name şûnva dizivîre xwedîyê xwe ra, tête qebûl kirin ko serîlê dar haj ji wî tiştî heye e.

Alîkariya hi parêzgerekî.

Ev Kesê ko pere wan tunene, hin caran mesarîfê fermî bi aliyê “alîkariya fermî” va têye danîn. Heke mirov bi xwe pere parêzger bide, ew dikare parêzgerê xwe hilbijêrîne. Lê gava weha nekir, dezgeha fermî otomatik parêzgeekî dide wî.

Alîkariya Fermî bo Daxwaza Penaberiyê.

Tenê penaberê ko bi vîze ketine Fransayê an li “cihê rawestandiê” disekinin dikarin alîkariya fermî beriya CRR bixwaze.

Alîkariya Fermî bo serîlêsdana dozgehê.

Kesên ko bi îzna mayîna ne taybetî divê serî li vê dozgehê bidin gava mafê mayîna li Fransayê hate red kirin. Biyaniyên ne xwedî îzna mayîn dikarin ev jî ji vê mafê sûd werbigirin.

Çawa ez dikarim alîkariya fermî bixwaim?

Forma ko li Town Hall an li dozgeha deveri ye tijî beke û bişîne:
- an CRR (binêrin r. 72) gava we serî bo penaberiyê daye;
- an jî dezgeha alîkariya fermî ya ko berpirsiyar e, gava îzna mayîna we hate redkirin.



Soutien juridique

Il existe des associations de soutien

Pour ceux qui n'ont pas droit à l'aide juridictionnelle, ou pour un conseil, il est possible d'être aidé gratuitement par des associations de soutien aux étrangers.

En cas de reconduite à la frontière (APRF)

Aux personnes sans titre de séjour, la préfecture peut adresser (au guichet, par la police ou par la poste) un arrêté préfectoral de reconduite à la frontière (APRF). L'APRF peut être mis à exécution à tout moment (arrestation, rétention administrative, embarquement). Ceux qui s'opposent à cette mesure (refus d'embarquer) risquent jusqu'à 3 ans de prison et jusqu'à 10 ans d'interdiction du territoire français.

Un recours écrit en annulation de l'APRF peut être déposé ou faxé au tribunal administratif (TA) dans les 48 heures si l'APRF est remis en main propre (y compris les veilles de week-end et jours fériés) **ou dans les 7 jours** s'il est reçu par la poste. Ce recours suspend temporairement l'exécution de la reconduite mais pas la rétention administrative.



Demandez les coordonnées des associations d'aide à :

La Cimade - 01 44 18 60 50

La Fasti - 01 58 53 58 53

La Ligue de Droits de l'Homme - 01 56 55 50 10

Le Mrap - 01 53 38 99 99

Les personnes placées en rétention administrative peuvent demander à rencontrer le représentant de la Cimade sur place : **DER (Défense des étrangers reconduits).**



Rêxistinên pştevanî jî hene.

Ew kesên ko nikarin alîkariya fermî an şîretên fermî bistînin dikarin. Alîkariya bêpere ji rêxistinên alikariya biyaniyan bistînin.

Di bin rewşa zivirina tixûban (APRF).

Kesên ko ne xwedî izna mayînê ne li welêt bi aliyê Walî (li sînor bi aliyê poles va) dikarin bêne zivirandinê (APRF). Kesê APRF her gav di bin rîska girtinê, surgunkrinê ye. Ev kesên ko serî hildidin bo derketina derva hetanî 3 salan dikeve girtigehê û hetanî 10 salan nahîlîne bikeve Welêt.

Serîlêdaneke nivîskî bo îptal kirina APRF dikarin bêne tijî kirinê û bêne faks kirinê bi dozgeha bireveberdar (TA) di nav 48 seatan heke APRF bi dest hatine girtin (rojên tatîl jî tê da) **an di nav 7 rojan** heke bi rêya posteyê hatibe girtin. Serîlêdan bi demekî ji welêt avêtin nahîlîne were cih, lê ew dê nav lepê birêveber bisekine.



Bo agahiyên peywendi ji rêxistinên alîkari, gazî bikin:

Cimade - 01 44 18 60 50

Fasti - 01 58 53 58 53

Komela mafê mırova - 01 56 55 50 10

Mrap - 01 53 38 99 99

Kesê di bin lepê hukumatê da be dikare bixwaze bi nûnerê CIMADE ra rune.
Li malperê:
DER (Parastina Biyaniyên Surgunkirî)



Protection sociale

Les réfugiés et titulaires d'une carte de 10 ans peuvent accéder à l'ensemble de la protection sociale. Les réfugiés statutaires peuvent être hébergés en Centre provisoire d'hébergement (CPH).

Les étrangers titulaires d'une carte de séjour de 1 an peuvent accéder à certains dispositifs de protection sociale :

Protection maladie et soins	Oui, voir p. 6-18
Autorisation de travail	Oui, en général
Hébergement d'urgence	Possible
Hébergement en centre de réadaptation sociale	Possible
Logement en HLM	Possible
Aide sociale à l'enfance	Oui
RMI	Non, sauf si 5 ans de résidence régulière
Autres minima sociaux (allocations « adulte handicapé », « parent isolé »...)	Oui
Prestations familiales	Oui
Tarif réduit dans les transports	Oui, si CMU complémentaire ou AME
Scolarisation des enfants	Oui, obligatoire
Aide juridictionnelle	Voir p. 76

Parastina Civakî



Beneber û kesên ko bi qasî 10 sala qarda rûniştinê digerîne dikarin bigihên xizmetên parastina civakî weke bêpere. Penaber dibe ko li Temporary Housing Centres (CPH) bêye hewsndinê.

Biyaniyên ko bi qasî 1 îzna mayînê digerînin dikarin hin xizmetên parastina civakî sûd bistinin:

Sîxorteya Tenduristiyê û Tedawî	Bêlê, binêrin r. 6-18
Îzna xebatê	Belê, bi gelemperî
Hewandina Acîl	Mumkin
Hewandana Navenda Bixêrhatî	Mumkin
Hewandina erzan bi hukumatê	Mumkin
Xizmetên civakî bo zarokan	Bêlê
Alîkariya xwarina herî kêm (RMI)	Na, hetanî 5 salan fermî nesekine
Çavkaniyê din yê dahata herî kêm (alikarinên “mezinên neşiyan”, an “dê û bavê tenê” subsidies, hwd.)	Bêlê
Alîkari Malbat	Bêlê
Bilêta Erzan	Bêlê, heke CMU sîxorteya an or AME digire
Zarok danîn xwendinê	Bêlê, qanûnî
Alîkariya Fermî	Binêrin r 76



Protection sociale

Les demandeurs d'asile autorisés à séjourner en France pendant la procédure peuvent accéder à certains dispositifs de protection sociale :

Protection maladie et soins	Oui, voir p. 6-18
Autorisation de travail	Non, sauf dérogation
Allocation d'insertion pour demandeurs d'asile (Assedic)	Oui, sauf si hébergé en Centre d'accueil (Cada)
Hébergement d'urgence	Possible
Hébergement en Centre d'accueil (Cada)	Possible
Aide sociale à l'enfance	Oui
RMI ou minimum vieillesse	Non
Autres minima sociaux (allocations « adulte handicapé », « parent isolé »...)	Non
Prestations familiales	Non en pratique
Tarif réduit dans les transports	Oui, si CMU complémentaire ou AME
Scolarisation des enfants	Oui, obligatoire
Aide juridictionnelle	Voir p. 76

Les étrangers titulaires d'une autorisation provisoire de séjour ou sans titre de séjour peuvent demander une protection maladie (voir p. 6-18) et bénéficier de l'aide juridictionnelle en cas de refus de carte de séjour (voir p. 76). Ils peuvent bénéficier de l'Aide sociale à l'enfance, et toute structure d'hébergement est autorisée à les prendre en charge. Ils n'ont pas le droit à l'allocation « adulte handicapé ».



Permanence juridique du Gisti : 01 43 14 60 66
Du lundi au vendredi, 15 h à 18 h

Parastina Civakî



Kesê ko li benda penaberiyê disekinin li Fransayê dikarin ji hin xizmetên civakî sûd bigirin:

Sîxorteya Tenduristiyê û Tedawî	Bêlê, binêrin r. 6-18
Îzna xebatê	Na, istîsna heye
Alîkariya bo kesê li ber penaberiyê disekine (Assedic)	Bêlê, heke neçûye Welcome Centre (CADA)
Hewandina Acîl	Mumkin
Hewandana Navenda Bixêrhatî (Cada)	Mumkin
Xizmetên civakî bo zarokan	Bêlê
Alîkariya xwarina herî kêm (RMI) an dahata herî kêm bo pîran	Na
Çavkaniyê din yê dahata herî kêm (alikarinên “mezinên neşiyan”, an “dê û bavê tenê” subsidies, hwd.)	Na
Alîkari Malbat	Na, bi pratikî
Bilêta Erzan	Bêlê, heke CMU sîxorteya an or AME digire
Zarok danîn xwendinê	Bêlê, qanûnî
Alîkariya Fermî	Binêrin r 76

Biyaniyên ko îzna mayîna demkî girtine an yên negirtine dikarin sîxorteya tenduristiyê bixwazin (binêrin r. 6-18) û bistînin piştevaniya fermî (binêrin r. 76). Wekî din ew dikarin sûdeyan ji ximetên civakî bigirin weke bona xizmeta zarokan, hewandina wan. Ev weke alîkariya “mezinên neşiyan” nayê dîtin.



Xeta alîkariyê ya Gisti
01 43 14 60 66 Jı yekşem heta Înî, 3 PM heta 6 PM



Besoins du quotidien

- Pour les accueils de jour, les aides alimentaires, les écrivains publics, les ateliers de coiffure gratuits, les douches, les vêtements, s’adresser à la mairie pour voir l’assistant social du secteur ou demander de l’aide aux associations.



Demandez les coordonnées des associations d’aide au Secours Catholique : 01 45 49 73 00

Pour un hébergement d’urgence
(pour le soir même et quelques nuits) :
Samu social : appel gratuit d’un poste fixe, 24 h/24 au 115

- **Les personnes concernées par le VIH** peuvent demander le soutien du service social de l’hôpital.



Pour obtenir les coordonnées des associations regroupant des personnes concernées par le VIH :

Sida Info Service : 0800 840 800 (gratuit d’un poste fixe)

Act-Up : 01 48 06 13 89

Aides : 0820 160 120

Arcat : 01 44 93 29 29

Solidarité Sida : 01 53 10 22 22

Hewceyên Rojane



- Bo xizmetên rojane, pûlên xwarinê, dukana berber ya bêpere, hemam, herin Belediye xwe, û ji karkerê berpirsiyar ra an ji rêxistinan ra alikariyê bixwazin.



Bo agahiyên peywendî li ser rêxistinên alîkar
Mêsogêrkırna Katolıkî: 01 45 49 73 00



Bo hewandin û li xanî mayîna acîlg (bo çend şevans):
Samu social:
Bêpere di telefona xeta fiks), 24 /7 115

- **Mirovên ko HIV girtine** dikarin alîkariyê ji xizmetên civakî ji nexweşxaneyan bixwazin.

Agahiyên peywendî ji rêxistinên ko ji HIV hatine tesîrkirin:

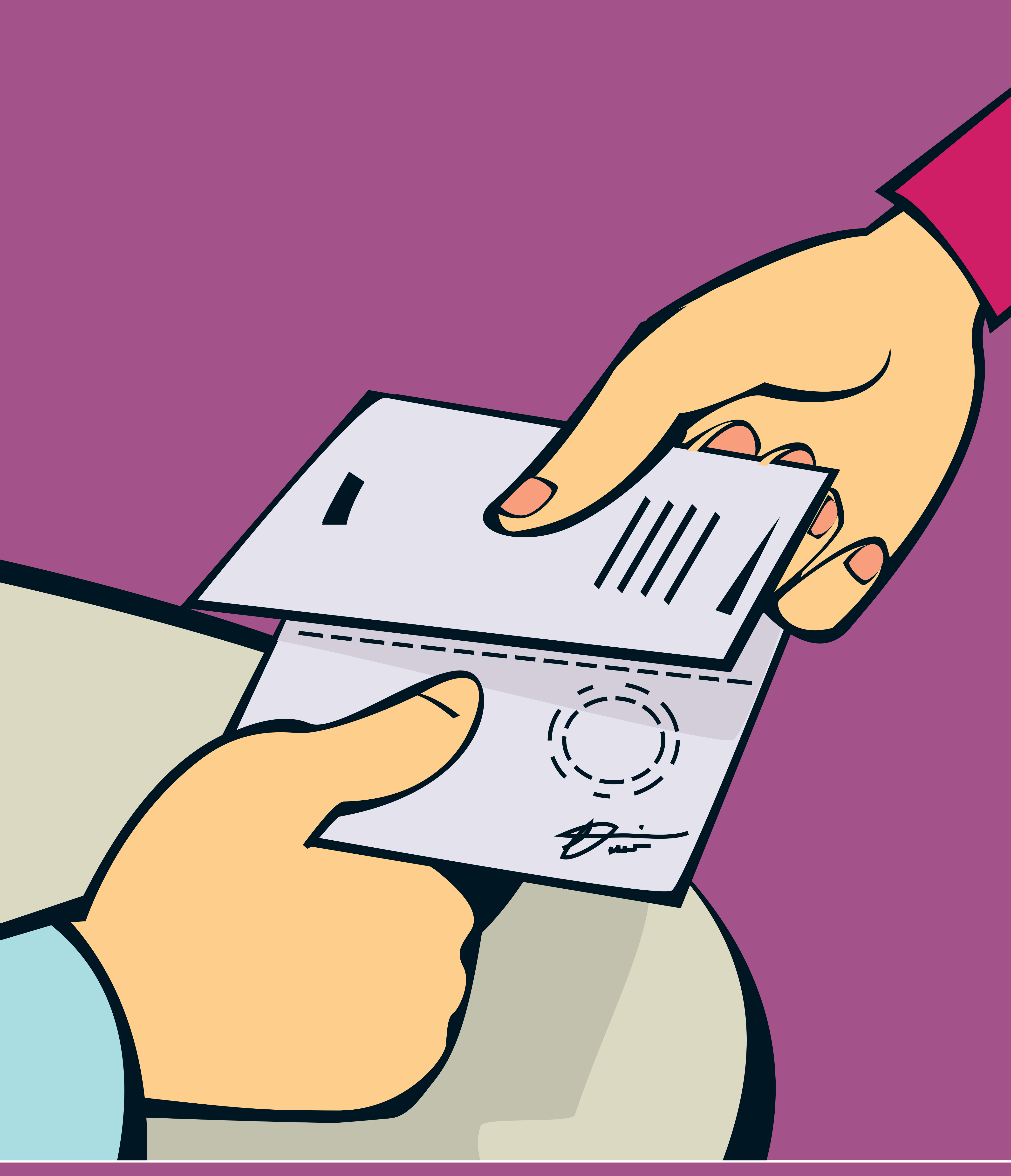
Sida Hıdmetı Isêhlamat: 0800 840 800 800 (Bêpere li telefona di cih da)

Berhwebêdım: 01 48 06 13 89

Aides: 0820 160 120

Arcat: 01 44 93 29 29

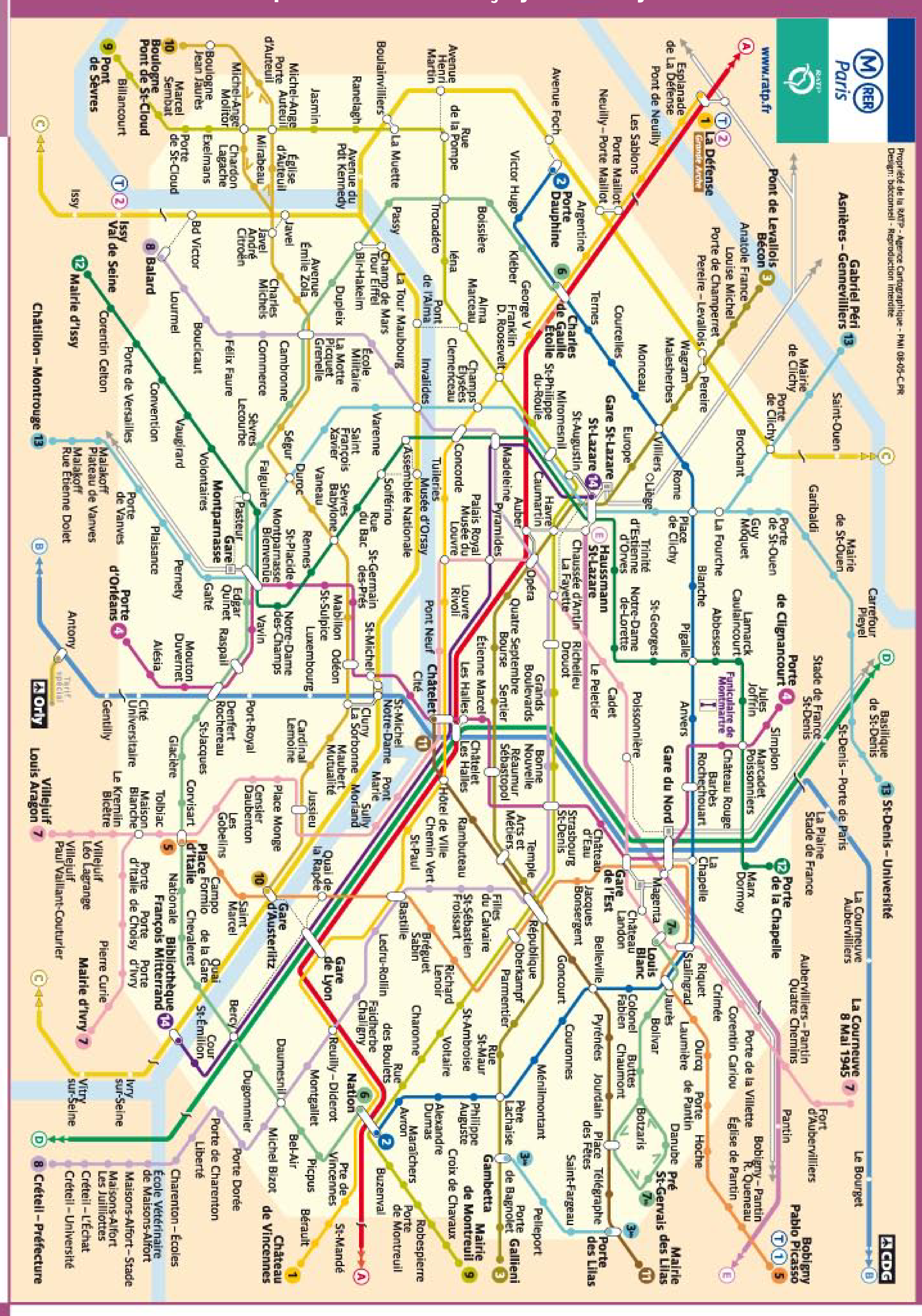
Sida Afkar: 01 53 10 22 22



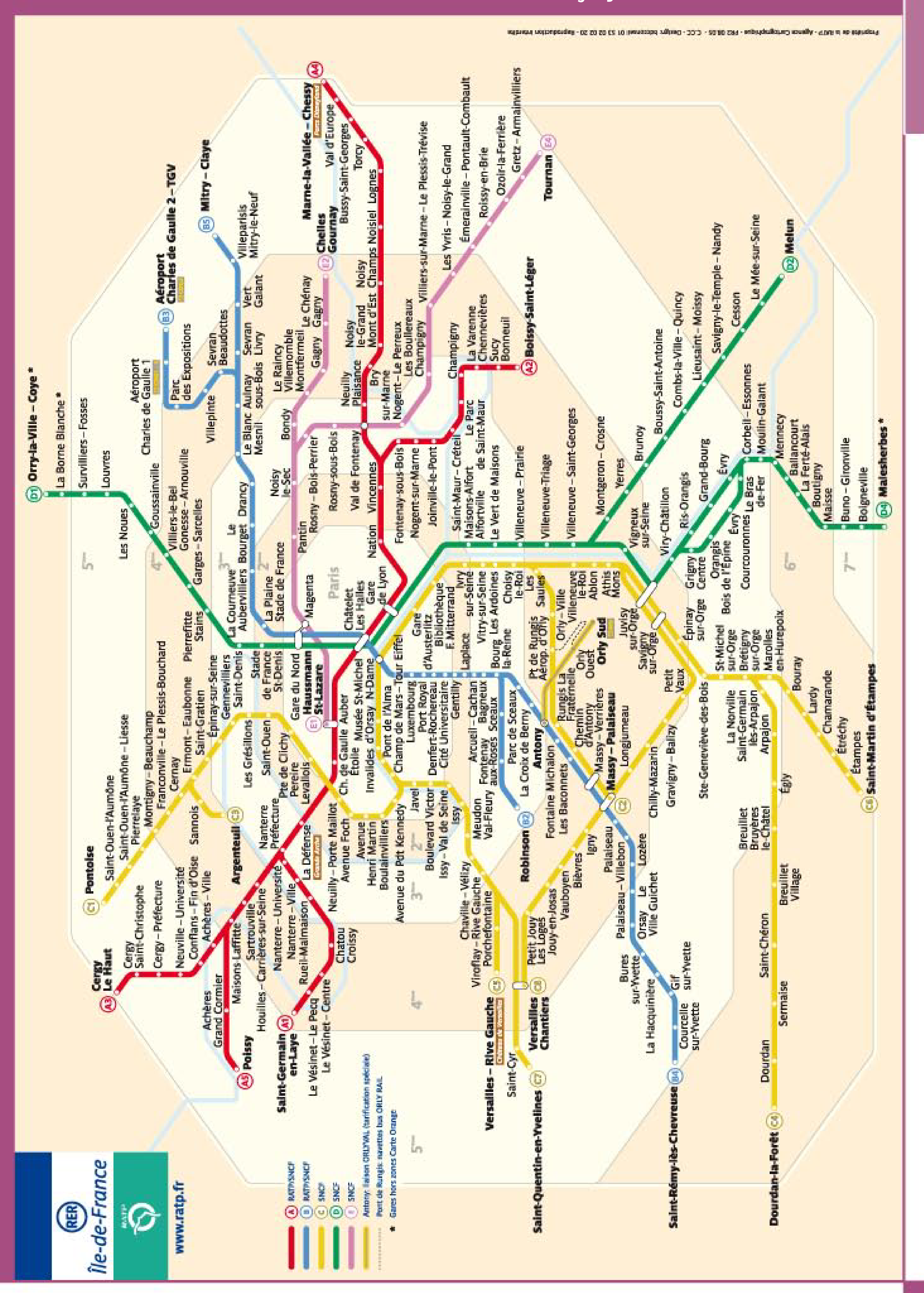
VOS INFORMATIONS PERSONNELLES ET PRATIQUES

AGAHİYÊN ŞEXSÎ Û PRATÎK

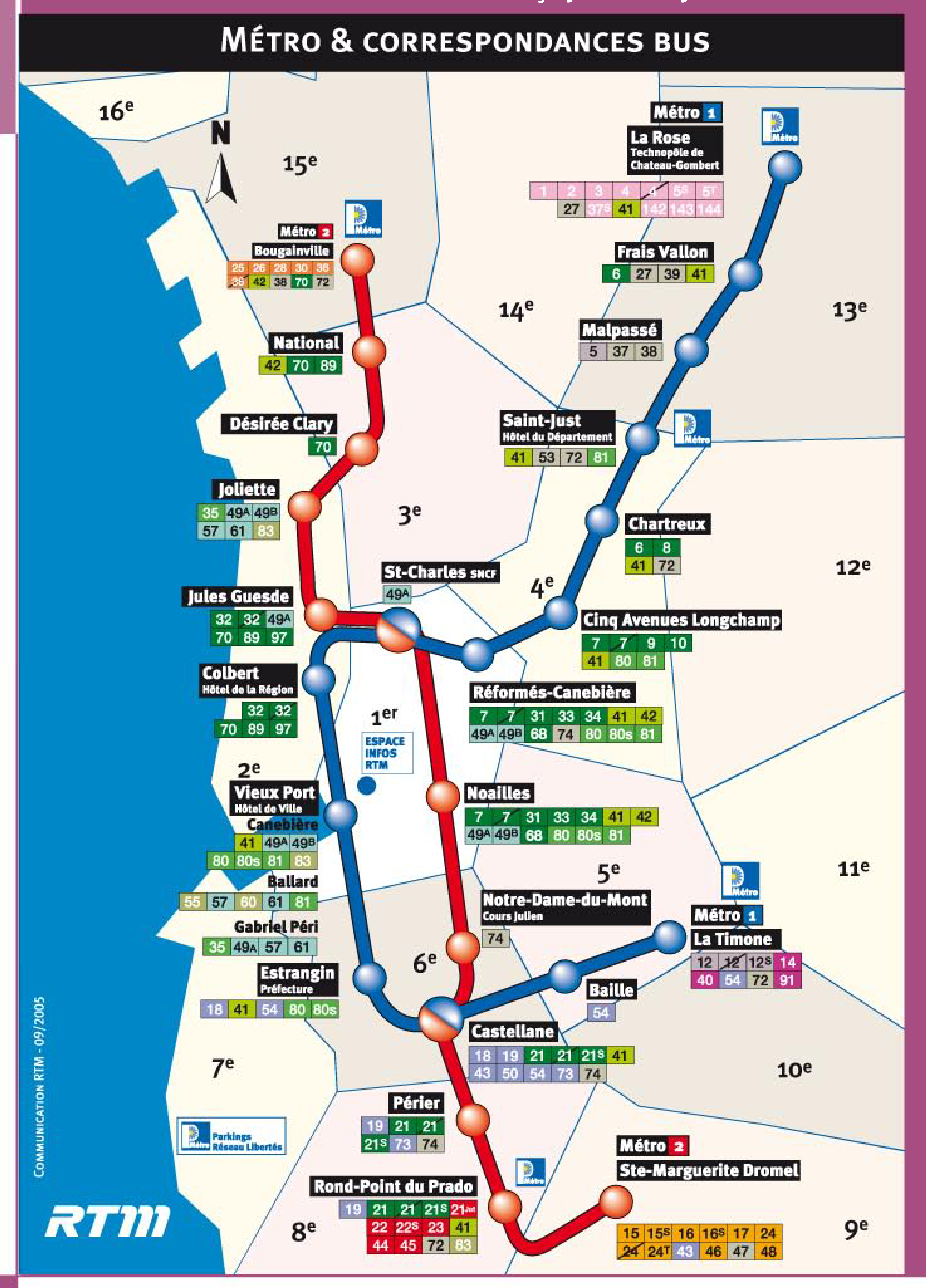
Plan du métro parisien / Nexşeya Metroya Parîsê

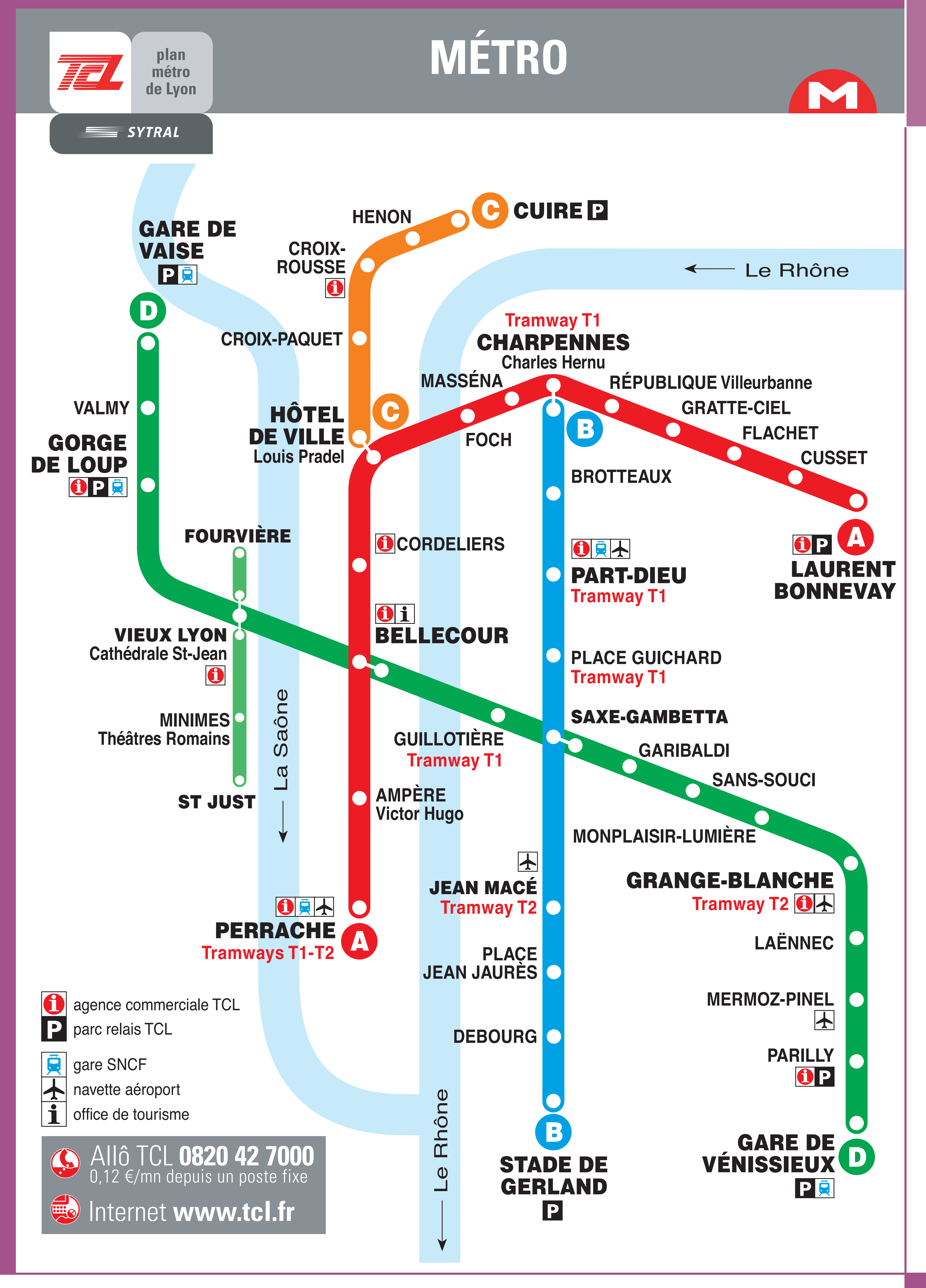


Plan du RER francilien / Nexşeya Ile-de-France RER



Plan du métro marseillais / Nexşeya Metroya Marseillesê




MÉTRO
TCL
plan métro de Lyon
SYTRAL
GARE DE VAISE
HENON
CUIRE
CROIX-ROUSSE
Le Rhône
CROIX-PAQUET
Tramway T1
CHARPENNES
Charles Hernu
MASSÉNA
RÉPUBLIQUE Villeurbanne
VALMY
HÔTEL DE VILLE
Louis Pradel
GRATTE-CIEL
FOCH
FLACHET
GORGE DE LOUP
CUSSET
BROTTEAUX
FOURVIÈRE
CORDELIERS
PART-DIEU
Tramway T1
LAURENT BONNEVAY
BELLECOUR
VIEUX LYON
Cathédrale St-Jean
PLACE GUICHARD
Tramway T1
SAXE-GAMBETTA
MINIMES
Théâtres Romains
GUILLOTIÈRE
Tramway T1
GARIBALDI
SANS-SOUCI
La Saône
ST JUST
AMPÈRE
Victor Hugo
MONPLAISIR-LUMIÈRE
JEAN MACÉ
Tramway T2
GRANGE-BLANCHE
Tramway T2
PERRACHE
Tramways T1-T2
LAËNNEC
PLACE JEAN JAURÈS
agence commerciale TCL
parc relais TCL
MERMOZ-PINEL
DEBOURG
gare SNCF
PARILLY
navette aéroport
office de tourisme
Le Rhône
GARE DE VÉNISSIEUX
STADE DE GERLAND
Allô TCL 0820 42 7000
0,12 €/mn depuis un poste fixe
Internet www.tcl.fr

Calendrier 2007 / Salnameyên 2007

Janvier

L	M	M	J	V	S	D
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

Février

L	M	M	J	V	S	D
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28				

Mars

L	M	M	J	V	S	D
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

Avril

L	M	M	J	V	S	D
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30						

Mai

L	M	M	J	V	S	D
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

Juin

L	M	M	J	V	S	D
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	

Juillet

L	M	M	J	V	S	D
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

Août

L	M	M	J	V	S	D
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

Septembre

L	M	M	J	V	S	D
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30

Octobre

L	M	M	J	V	S	D
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

Novembre

L	M	M	J	V	S	D
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30		

Décembre

L	M	M	J	V	S	D
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

Janvier

L	M	M	J	V	S	D
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

Février

L	M	M	J	V	S	D
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29		

Mars

L	M	M	J	V	S	D
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

Avril

L	M	M	J	V	S	D
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30				

Mai

L	M	M	J	V	S	D
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

Juin

L	M	M	J	V	S	D
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30						

Juillet

L	M	M	J	V	S	D
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

Août

L	M	M	J	V	S	D
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

Septembre

L	M	M	J	V	S	D
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					

Octobre

L	M	M	J	V	S	D
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

Novembre

L	M	M	J	V	S	D
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30

Décembre

L	M	M	J	V	S	D
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

Vos contacts/
Têkiliyên we

Nom-Prénom/Paşnav-Nav

Adresse/Navnîşan

Adresse/Navnîşan

Téléphone/Telefon

Vos prochains rendez-vous/ Hevdîtinên we ya Tên

Date et heure/Dîrok û Wext	Lieu/Cih û Der

La structure qui vous accueille/ Fermanên bo lênêrina

Label

NIP

Agahiyên Tekiliyê

Paşnav

Nav

Navnîşan

Zip Code

Bajar

ALBANAIS
ANGLAIS
ARABE
ARMÉNIEN
BENGALI
BULGARE
CRÉOLE HAÏTIEN
CHINOIS MANDARIN
ESPAGNOL
GÉORGIEN
HINDI
KURDE
LINGALA
OURDOU
PORTUGAIS
PULAR
ROUMAIN
RUSSE
SERBE
SONINKÉ
TAMOUL
TURC
WOLOF

Ev pirtûkok bi aliyê xebatkarê tenduristê an karkerê civakî va hatiye peyda kirin.

Ev her du kes pirsên we dibersivîne yên derbarê tenduristiyê. Ev dikarin baş kordina bikin alîjariyan. Peydakirina bi du zimanî dê gelekî we û bijîşkê we, karkerê civakî an xebatkarê ko we gazî kiriye anî ye ba xwe ji zehmetan dûr bixîne.

Ce livret vous est remis personnellement par un professionnel de santé ou du social.

Il s'agit à la fois d'un document d'information sur les principales questions liées à la santé et d'un carnet de liaison permettant aux professionnels médicaux et sociaux que vous consultez de mieux coordonner l'aide qu'ils peuvent vous apporter. Sa présentation bilingue facilite la compréhension réciproque dans les échanges que vous pouvez avoir avec le médecin, l'assistante sociale, ou tout autre professionnel de santé que vous sollicitez.

Ce livret a été réalisé avec le concours de :
Ev pirtûkok hatiye derhînan bi alikariya:











www.sante.gouv.fr







www.inpes.sante.fr

3313-06237-L - Partenaire Production - Conception et mise en page PARIMAGE - Illustrations : BOUL